

sale&pepe

SALEPEPE.IT

MAGGIO 2024 - € 4,50

Pasta matta,
anzi geniale
Perché semplice,
veloce e perfetta per
torte salate e strudel

Asparagi
e patate novelle
Due personalità diverse
che regalano il loro carattere
a contorni e antipasti

Filetto di
primavera
Manzo, vitello
e maiale sposano le
verdure di stagione

L'altra
pasticceria
Senza uova, con lattini
veg e farine integrali,
ma sempre golosa

STRUDEL
CON ASPARAGI,
RICOTTA
E PROSCIUTTO

pag. 30

Poste Italiane spa - Sped. in A.P. - D.L. 353/03 art.1,
comma 1, CNP Milano Rosario - Anno 37 - Mensile
Lussemburgo € 9,80 - Belgio € 9,40 - Corsica, Costa
Azzurra, Principato di Monaco € 8,80 - Svizzera francese
€ 10,20 - Svizzera italiana € 10,00 - Svizzera tedesca
€ 10,20 - Germania € 10,90 - Portogallo € 8,50

Stile Italia Edizioni



42405

9 770394 758030

IN EDICOLA IL 24 APRILE 2024

VIVI DI PIÙ

Il territorio del Plan de Corones è un mondo unico e molteplice dove tutto è più intenso, coinvolgente e vivo. C'è più energia, c'è più allegria. Le camminate sono rilassanti, la bici è un'avventura straordinaria. Il wellness è una meraviglia. L'enogastronomia entusiasmante, borghi e musei una continua sorpresa... Scopri di più su www.kronplatz.com



Accanto, da sinistra a destra: filetto di maiale piccantino al miele e zenzero (pagina 75, dal servizio Filetto di primavera), un'immagine tratta dal servizio Festa in giardino (pagina 12), una spettacolare torta alle mele (pagina 117, dal servizio L'altra pasticceria).



Sommario *maggio*

7 Storie di cucina

Una pinza sul fiume

Ovvero una focaccia, nata a Stienta nel Polesine nell'Ottocento, sui mulini natanti del Po

10 Living

Festa in giardino

Un menu rustico e sfizioso, con piccoli colpi di cucina, per un rilassante party open air

20 Passioni

Pasta matta

Grande alleata delle torte salate, nasce magicamente da acqua e farina con pochi gesti

38 Incontri

Intorno all'Olmo

Il nuovo ristorante di Davide Oldani si chiama come il maestoso albero e il menu è intitolato "Radici"...

46 Tema del mese

Cucina di confine

La gastronomia italiana spesso travalica i limiti regionali e avvicina genti diverse

64 Scelti da Sale&Pepe

Dai social in poi

Vita e miracoli di Cooker Girl, alias Aurora Cavallo, super popolare su Instagram e TikTok

70 Bontà di stagione

Filetto di primavera

Di manzo, vitello e maiale, il taglio più prelibato dà spettacolo. E si sposa persino con la frutta

80 Luoghi eccellenti

La Croazia più vicina

Alla scoperta di una cucina e di prodotti sorprendenti a pochi chilometri da Trieste

92 Semplici piaceri

Asparagi e patate novelle

I due primi attori di stagione in tante declinazioni insolite e più che mai gustose

114 La dolce vita

L'altra pasticceria

Dolci nati da nuove esigenze alimentari o etiche, guardano al benessere lusingando il palato

126 Enoteca

Passerina, una e trina

Profumata regina di Marche, Abruzzo e Lazio, esprime anime diverse secondo il terroir

132 Tappe del gusto

Colatura di alici di Cetara

Prodotta da un gruppo di pescatori, è un condimento (Dop) di gusto deciso e di lunga tradizione

138 Ricetta gourmet

Brasadè

Sono dolci ciambelline, tipiche di un paesino dell'Oltrepò, legate a una storia davvero straordinaria

142 Tecniche

Paste con i ferri del mestiere

Chitarra, troccolatura e bigolaro: gli antichi attrezzi per una golosa pasta lunga

RUBRICHE

35 Made in Italy

Asparagi bianchi di Bassano Dop

Conoscere e gustare le eccellenze

59 Pianeta extravergine

Profumo di primavera

Da provare e valorizzare

62 Eventi

Fantastico Cicalino

Off e on line

79 In cerca di nuovo

Mode e manie

Decorì, design e dintorni

88 Utile e dilettevole

Portapane

Storie di oggetti di cucina

100 A proposito di vini

I magnifici 7

Varietà, abbinamenti, cultura

112 Tendenze

Novità top in cucina

Tra forma e materia





HANNO COLLABORATO A QUESTO NUMERO

DAVIDE OLDANI

GRANDE CHEF ITALIANO, IDEATORE DELLA CUCINA POP, DESIGNER, AUTORE DI NUMEROSI LIBRI, FONDATORE DEL 2 STELLE D'O E ORA DEL NUOVO OLMO, NEI SUOI ULTIMI 20 ANNI È STATO MAESTRO E ISPIRATORE PER TANTI OTTIMI PROFESSIONISTI. ANCHE A LORO È DEDICATO IL SERVIZIO DI PAGINA 38.

FELICE SCOCCIMARRO

FOTOGRAFO DI ORIGINI PUGLIESI, AMA IL CIBO, I SUOI RITUALI, I LUOGHI IN CUI NASCE. PER QUESTO NUMERO HA FOTOGRAFATO LA CROAZIA (PAGINA 80), L'ENOTECA (PAGINA 126), LA CONTENT CREATOR AURORA CAVALLO (PAGINA 64) E ALTRO ANCORA.

ALESSANDRA AVALLONE

HOME ECONOMIST DI SALE&PEPE, OVVERO IDEATRICE ED ESECUTRICE DELLE RICETTE, NONCHÉ AUTRICE DI LIBRI, È UNA GRANDE APPASSIONATA DI FERMENTATI, FIORI, ERBE SPONTANEE. IN QUESTO NUMERO HA LAVORATO ALLA CUCINA DI CONFINO (PAGINA 46), ALLA PASTA MATTÀ (PAGINA 20) E NON SOLO.

indice delle ricette

MAGGIO 2024

Antipasti, pizze, focacce e torte salate

Carpaccio di piovra con misticanza	60
Crostoni alla parmigiana di zucchine	89
Filoncini di carne con salsa di yogurt	32
Hotcake in verde con asparagi marinati e robiola	17
Galletta farcita con riso e bietole	30
Pasta matta impasto base	23
Pie alla greca con porri, cipollotti e fave	30
Pinza alla munara	8
Quiche di zucchine, fiori e pancetta	32
Scampi alla busara	81
Strudel con asparagi, ricotta e prosciutto	30
Torta in padella con scamorza, patate e pancetta	32

Primi e piatti unici

Bigoli	143
Bigoli in salsa	144
Bobiči	86
Casunzei con le rape rosse	56
Chitarra	143
Chitarra con ragù d'agnello	144
Fuži	86
Gnocchi all'erba minestra	136
Lasagna di pane carasau e carciofi mammola	17
Paccheri con crema di fave e topinambur	130
Passatelli con ragù di pesce	54
Risoni con crema di spinaci, asparagi e bietole saltate con mantecatura al parmigiano	67
Rösti di patate con formaggio, asparagi e alici	129
Spaghetti con briciole croccanti al limone	136
Troccoli	143
Troccoli al ragù bianco e crema d'uovo	144

Secondi

Cassoeula di cortile	43
Coniglio fumé con patate novelle	18
Coniglio in porchetta	56
Filetto di manzo con misticanza e vinaigrette alle fragole	74
Filetto di manzo con salsa agli asparagi, piselli e pomodorini	76

Filetto di maiale in porchetta	76
Filetto di maiale piccantino al miele e zenzero	74
Filetto di vitello al latte con prosciutto di Praga e pistacchi	76
Filetto di vitello farcito con cipolle, mandorle e carciofi	74
Petto di tacchino profumato al ginepro su crema di cicoria	128
Rosa di tonnetto in porchetta e insalata di carciofi	43
Sfoglia di asparagi al formaggio di capra	98
Spiedini di pollo con guacamole e insalata croccante al lime e menta	109
Stoccafisso all'acquese	56
Stufato di Boscarin	86
Tonno alla colatura di alici	136

Contorni, verdure, salse e confetture

Curry di patate allo zenzero	95
Frittata di patate e melanzane	54
Gratin di asparagi allo speck	98
Insalata di asparagi bianchi, bresaola e songino	36
Insalata di mele golden delicious e rapa rossa con chèvre, noci e semi di papavero	105
Patate novelle rosse in salsa di pomodori secchi	97
Purè di fave all'aglio arrostito	17
Teglia di patate con feta e limone	98
Tortino di patate al timo e speck	107

Dessert e bevande

Brasadè	140
Foresta nera	121
Frutti di bosco ghiacciati con salsa di cioccolato bianco al limoncello	103
Grašnjaki	86
Meringata, crema di latte e martin sec al vino rosso	43
Parfait di cremoso al cioccolato e fragole macerate	68
Pasticciotti salentini	118
Pizza con crema, ricotta e canditi	54
Raw cake al cocco nero	125
Tarte arriciata con pistacchi e frutti di bosco	18
Torta alle mele	116
Torta farcita con crema di yogurt al miele, mango e ananas al pepe rosa	111
Whoopies con panna di cocco	122

GALLERIE D'ITALIA
TORINO

CRISTINA MITTERMEIER LA GRANDE SAGGEZZA

in collaborazione con



14/03 - 01/09/2024
Gallerie d'Italia - Torino
Piazza San Carlo, 156
GALLERIEDITALIA.COM

con il Patrocinio di



INTESA  SANPAOLO

100% ANTICO GRANO ITALIANO

SENATORE VARIETÀ CAPPELLI



www.lestagioniitalia.it

È un progetto di

BF 
BEST FIELDS, BEST FOOD.

Da chi la Pasta la coltiva

- ✓ Il nostro Seme è puro e selezionato
- ✓ La Semola è macinata nel nostro mulino
- ✓ La nostra Pasta è trafilata al bronzo

Una filiera tutta italiana per una Pasta di qualità unica.



Se avete letto *Il mulino del Po* di Riccardo Bacchelli, oppure avete visto gli sceneggiati televisivi del 1963 o del 1971, siete già nell'atmosfera giusta. Altrimenti cercate di immedesimarvi nello scorrere fluente del fiume Po, perché in questa storia i protagonisti sono i mulini, il grande fiume, una ricetta dimenticata,

ovvero la pinza alla munara, e un piccolo paese di nome Stienta, nato ferrarese ma, con la dominazione austriaca, diventato rovigotto. Un paese di confine, tra Emilia-Romagna e Veneto dove sono proprio gli argini del Po a decidere a quale regione appartenere ma, come ben potete leggere a pagina 46, i confini amministrativi nulla hanno a che vedere con il cibo. Stienta si attribuisce la nascita della pinza alla munara, che si ottiene impastando la farina con l'acqua, il sale e lo strutto, poi sovrapponendo diversi strati dell'impasto ottenuto e intervallandoli con olio. Di sicuro la ricetta era già conosciuta e preparata a bordo dei mulini natanti nell'Ottocento: lo stesso Riccardo Bacchelli nel suo romanzo, ambientato allora, racconta che nei festeggiamenti per il fidanzamento del mugnaio Lazzaro Scacerni con Dosolina venne servita la "pinza alla molinara". Dunque un prodotto semplice la cui storia si lega in maniera indissolubile con quella dei mugnai, *munari* in dialetto veneto: un mestiere duro

che lungo il Po non si esercitava in terraferma ma in acqua sui mulini natanti. Macchine complesse in grado di sorreggere l'impianto di macinazione e la casa del munaro: sfruttavano la forza motrice dell'acqua ed erano posizionate dove la corrente era più profonda e veloce, trattenute agli argini con grosse e lunghe funi o catene. Il mugnaio abitava e lavorava su queste macchine galleggianti sei giorni su sette, scendeva a terra solo per portare la farina e prendere nuovi rifornimenti, ma talvolta il fiume in piena non consentiva la discesa per giorni. È probabile che in una di queste difficili giornate sia nata la pinza alla munara, dall'ingegno di un mugnaio che, dovendosi sfamare, mescolò quel

che aveva: l'acqua del fiume con la farina e un po' dell'olio usato per tenere acceso il lume davanti all'immagine di Sant'Antonio Abate, presente in ogni mulino. A Stienta sostengono che il mugnaio si chiamava Ulisse Bacchiega, detto "Capon" e che al posto dell'olio usò lo strutto adoperato per ingrassare gli ingranaggi. Comunque sia andata, al piccolo paese va dato il merito di aver riscoperto la ricetta, prima con il Palio gastronomico e, da nove anni a questa parte, con una riuscitissima sagra dedicata al

Una pinza sul fiume

LA BELLA STORIA DI UNA
SORTA DI FOCACCIA
NATA SUI MULINI NATANTI
CHE FLUTTUAVANO
SULLE ACQUE DEL PO

di Laura Maragliano, ritratto di Gian Marco Folcolini, foto del piatto di Francesca Moscheni, in cucina Elena Tettamanzi

piatto. La prossima si svolgerà dal 5 al 6 luglio e può essere l'occasione per visitare una fetta di Polesine, arrivando a Stienta per la strada panoramica sulla sommità arginale del fiume Po. I mulini natanti che, secondo un censimento del 1902 erano ancora 266 lungo tutto il grande fiume, piano piano diminuirono per l'incedere della navigazione a vapore. I pochi rimasti funzionarono sino al 1940, l'ultimo fu distrutto da un bombardamento nel 1945: con la loro scomparsa anche la pinza alla munara fu dimenticata. In via Maffei 57, sempre a Stienta, operò per lungo tempo il primo mulino della provincia di Rovigo alimentato con energia elettrica. Il suo proprietario si chiamava Vittorio Sgarbi, nonno del celebre critico d'arte.

PINZA ALLA MUNARA

FACILE
PER 8-10 PERSONE
PREPARAZIONE 35 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 15 MINUTI

1 kg di farina + quella per il piano di lavoro - 150 g di strutto - olio extravergine d'oliva - sale

1 Disponete la farina a fontana, versate al centro un po' d'acqua (530 ml in tutto) e una presa di sale e iniziate a impastare aggiungendo via via tutta l'acqua: lavorate finché avrete ottenuto un impasto omogeneo, morbido ed elastico. A questo punto incorporate lo strutto, poco per volta, sempre impastando. Fate riposare la pasta per almeno 30 minuti avvolta nella pellicola.

2 Tirate la pasta con il matterello su un piano infarinato in una larga sfoglia di circa 2-3 mm di spessore. Tagliatela a metà e spennellate una metà con l'olio senza esagerare: non deve gocciolare dai bordi. Ponetevi sopra la seconda sfoglia, tirate con il matterello e spennellate con l'olio. Ripiegate il tutto in tre, tirate di nuovo, quindi piegate a metà facendo combaciare i lati corti al centro. Ora stendete la pinza con le mani.

3 Disponetela su una teglia foderata con carta da forno, incidetela a rombi e infornatela a 200-220° per 15 minuti circa (a seconda dello spessore). La pinza sarà pronta quando avrà un colore dorato uniforme. Servitela a strisce o quadrotti con salumi e un buon vino rosso beverage, meglio se veneti.



Una ricetta certificata

La preparazione che trovate in questa pagina è fedele alla versione della pinza alla munara che nel 2016 è stata inserita nell'elenco dei Pat (Prodotti agroalimentari tradizionali) della regione Veneto.

PER LE OCCASIONI IMPORTANTI

**E I COMPLEANNI
SPECIALI.**



**UN BARBECUE PER MOMENTI
INDIMENTICABILI.**

**WEBER,
FOREVER.**



Trova maggiori informazioni presso il rivenditore di zona e su weber.com



festa in giardino

UNO SPRING PARTY
INFORMALE E RILASSANTE
ALLIETATO DA UN MENU
SFIZIOSO E A TRATTI
GOURMAND. PER UNA
GIORNATA (O DUE) ALL'ARIA
APERTA CON AMICI
E FAMIGLIA

testo e cura di Cristiana Cassé,
ricette di Claudia Compagni, foto dei piatti
di Laura Spinelli, servizio di Sunray Photo,
scelta dei vini di Sandro Sangiorgi



HOTCAKE IN VERDE
CON ASPARAGI MARINATI
E ROBIOLA

pag. 17







N

ella casa in campagna, nella casa al mare, a casa di amici: ovunque sia, a maggio occorre un giardino e un'occasione per festeggiare. Se questa non ci fosse, la si inventa. La bella

stagione, di per sè, è già un buon motivo. L'ideale sarebbe arrivare il sabato pomeriggio, fare la spesa sul posto tra i negozietti di paese e magari apprestare le prime preparazioni, così da essere più rilassati il giorno dopo. La sera pizza per tutti (nulla vieta di fare in casa pure quella comprando la pasta dal fornaio) e domenica ce la si gioca divertendosi tra fornelli, apparecchiature bucoliche e qualche addobbo da open air. I bambini partecipano raccogliendo fiorellini e sgusciando le fave. Sul tavolo di legno, allestito con piatti neutri, non c'è la tovaglia (per seguire il solco agreste della situazione), in compenso c'è già un vinello fresco e beverino che

favorisce spensierati incontri dialettici. Il menu è congruo alla situazione. Rustico e sfizioso. Con tanti ortaggi e qualche piccolo colpo di cucina.

Via alle danze

Il pranzo si apre con un antipasto di natura davvero speciale. Pancake salati (qui detti hotcake perché vanno mangiati caldi) da gustare con una robiola aromatizzata al limone e asparagi crudi, tagliati a nastro e conditi con una citronnette classica. Un ensemble davvero piacevolissimo, che non mancherà di stupire all'assaggio: la pastella dei pancake è infatti realizzata con grano saraceno ammollato in acqua e quindi frullato a crudo con tuorli, abbondanti erbe, latte, parmigiano e albumi montati. L'ammollo richiede almeno 4 ore, ma il risultato vale veramente l'attesa. Non meno sorprendente la lasagna fatta con il pane carasau al posto della sfoglia e farcita con carciofi, provola, grana e pinoli. Un primo piatto di personalità ortolana con il raro dono di essere delicato e golosissimo al tempo stesso.

segue >



LASAGNA DI PANE
CARASAU E CARCIOFI
MAMMOLA

pag. 17

MENU

**Hotcake in verde
con asparagi
marinati e robiola**

AMMOLLATE IL GRANO SARACENO CON LARGO ANTICIPO. PREPARATE LA PASTELLA E GLI ACCOMPAGNAMENTI POCO PRIMA DI MANGIARE.

**Lasagna di pane
carasau e carciofi
mammola**

CUCINATE I CARCIOFI ANCHE IL GIORNO PRIMA. MONTATE E INFORNATE LE LASAGNE PRIMA DI METTERVI A TAVOLA.

**Purè di fave
all'aglio arrostito**

FATELO AL MATTINO E TENETELO FUORI DAL FRIGO COPERTO CON PELLICOLA.

**Coniglio fumé
con patate novelle**

PREPARATE LE VERDURE AL MATTINO. ALLESTITE LA TEGLIA CON IL CONIGLIO E INFORNATELA 2 ORE PRIMA DI MANGIARE; POI TENETELA IN CALDO.

**Tarte arricciata
con pistacchi
e frutti di bosco**

CUOCETE LA TARTE AL MATTINO, LASCIATELA RAFFREDDARE E COPRITELA CON UN PANNOCCHIO. CONDITE I FRUTTI DI BOSCO AL MOMENTO.



PURÈ DI FAVE
ALL'AGLIO
ARROSTITO
pag. 17



In attesa del secondo piatto, si distrae il palato con un inaspettato purè di fave: la crema di legumi è miscelata, oltre che con olio e limone, anche con pasta d'aglio arrostito. E qui davvero c'è da segnarsi il trucco: l'aglio cotto in forno perde pungenza, perde anche la sua nefasta indigeribilità, e guadagna un meraviglioso gusto umami, il cosiddetto quinto sapore. Un chicca da spendere in futuro su verdure cotte, carni e risotti. Un'ottima occasione per fare un, due, tre brindisi. Con il vino per i grandi, con l'acqua aromatizzata ai frutti di bosco per i più piccini (è bellissima anche da vedere, tra l'altro). Si saluta così, euforici, l'arrivo della main course di carne. Un bel coniglio con le patate, il rosmarino, gli scalogni e la pancetta affumicata. Quest'ultima ha un singolare doppio ruolo nel piatto: nella prima parte della cottura fa da fondo alla carne e poi, dopo averla prelevata, funge da top, diventando croccante e irresistibile. Un gioco interessante, pure questo da segnare.

Delikatessen dal sottobosco

Il dessert è nel solco degli altri piatti. Ovvero insolito. Si imburrano e si piegano a fisarmonica vari fogli di pasta fillo, da accostare poi in una teglia come a creare una fisarmonica gigante. Si inforna per mezz'ora. Poi si copre il tutto con una miscela d'uova sbattute con zucchero e vaniglia e si inforna di nuovo per 20 minuti. Si apre il forno ed esce la meraviglia. Facile facile, buono buono, questo dessert croccantino si serve a tranci ed è ideale con una macedonia di frutti di bosco. Il pranzo è finito, ma non la magia della natura che c'è intorno. Pronta ad accogliere corse o sonnellini con la medesima indulgenza.



CONIGLIO FUMÉ
CON PATATE
NOVELLE

pag. 18





TARTE ARRICCIATA
CON PISTACCHI
E FRUTTI DI BOSCO

pag. 18

HOTCAKE IN VERDE CON ASPARAGI MARINATI E ROBIOLA

MEDIA
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 40 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 15 MINUTI
320 CAL/PORZIONE

225 g di grano saraceno – 225 g di robiola – 3 uova – 2,25 dl di latte – 45 g di parmigiano reggiano Dop grattugiato – 9 asparagi – 1 limone non trattato – 1 mazzetto di prezzemolo – 6 rametti di maggiorana – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Fate ammorbidire il grano saraceno in acqua per almeno 4 ore. Mondate gli asparagi eliminando la parte fibrosa del gambo, lavateli e tagliateli a nastro con una mandolina o un pelapatate: metteteli a bagno in acqua e ghiaccio per almeno 20 minuti. Sgusciate le uova separando tuorli e gli albumi. Lavate e asciugate prezzemolo e maggiorana. Ricavate la scorza e il succo del limone.

2 Sciacquate il grano saraceno sotto acqua corrente e frullatelo nel mixer con i tuorli, le erbe preparate, il latte, il parmigiano e una presa di sale fino a ottenere una pastella liscia. Unite 75 g di robiola, frullate ancora per qualche secondo e versate la pastella in una grossa ciotola. Montate gli albumi con le fruste elettriche e incorporateli alla pastella mescolando con una spatola con delicati movimenti dal basso verso l'alto.

3 Shakerate in un barattolo il succo del limone con sale, pepe e olio e condite gli asparagi sgocciolati. Lavorate la robiola rimasta con la scorza del limone e un pizzico di sale.

4 Scaldate una grossa padella antiaderente, ungetela con 2 cucchiaini di olio, versate la pastella in modo da formare 4 dischi di 8-10 cm di diametro e cuocete gli hotcake su fiamma bassa 2 minuti per lato. Trasferiteli in un piatto e teneteli in caldo mentre cuocete gli hotcake rimanenti. Serviteli caldi con sopra la robiola e gli asparagi sgocciolati.

LASAGNA DI PANE CARASAU E CARCIOFI MAMMOLA

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 35 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 45 MINUTI
460 CAL/PORZIONE

225 g di pane carasau – 6 carciofi mammola medi – 225 g di provola grattugiata con la grattugia a fori grossi – 75 g di grana padano Dop grattugiato – 75 g di pinoli – 1 limone – 1 spicchio d'aglio – 4 ciuffi di prezzemolo – 4 rametti di timo – 4 foglioline di menta – 750 ml di brodo vegetale – olio extravergine d'oliva – sale

1 Pulite i carciofi privandoli di gambo e foglie esterne più dure. Tagliateli a metà ed eliminate la parte apicale delle foglie e il fieno interno. Riduceteli a fettine e immergetele via via nell'acqua acidulata con il succo del limone. Sbucciate l'aglio e tritatelo finemente. Spezzettate i pinoli.

2 Scaldate un po' d'olio in una casseruola, unite l'aglio, i carciofi scolati e 450 ml di brodo vegetale e cuocete coperto a fiamma bassa per 15 minuti; salate. Lavate le erbe aromatiche, tritatele unitele ai carciofi e spegnete il fuoco. Lasciate raffreddare, scolate i carciofi con un mestolo forato e tenete da parte il fondo di cottura.

3 Oliate il fondo di una teglia di 22-26 cm. Spezzettate un foglio di pane carasau, bagnatelo brevemente nel brodo rimasto (freddo) e distribuitelo sul fondo della teglia. Fate uno strato con un po' di carciofi, provola, grana e pinoli, coprite con altro pane e ripetete l'operazione fino a terminare gli ingredienti (non finite con il pane). Versate sopra il fondo di cottura dei carciofi e infornate la lasagna a 180° fino a doratura (circa 20 minuti).

PURÈ DI FAVE ALL'AGLIO ARROSTITO

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 40 MINUTI
COTTURA 30 MINUTI
210 CAL/PORZIONE

1,5 kg di fave in baccello – 1 grossa testa d'aglio – la scorza grattugiata e il succo di 1/2 limone non trattato – 1 rametto di menta – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Eliminate la parte apicale della testa d'aglio. Trasferitela in una piccola teglia rivestita con carta da forno, condite con un pizzico di sale e 2 cucchiaini di olio e infornate a 180° per 30 minuti.

2 Intanto, sgranate le fave, tenetene da parte 75 g delle più piccole e lessate le restanti in acqua in bollente per 10 minuti. Scolatele, lasciatele intiepidire ed eliminate la pellicina che le riveste.

3 Spremete la testa d'aglio per ricavare la polpa e frullatela nel mixer con le fave lessate, la scorza e il succo di limone, sale e pepe: mentre frullate, unite 6 cucchiaini di olio a filo. Servite il purè con sopra le fave crude tenute da parte e foglie di menta. Potete accompagnare con fette di pane abbrustolite in forno, anche leggermente agliate se vi piace.





CONIGLIO FUMÉ CON PATATE NOVELLE

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 1 ORA E 15 MINUTI
590 CAL/PORZIONE

1 coniglio di 1,8 kg tagliato a pezzi
– **750 g di patate novelle rosse e bianche** – **10 scalogni banana (quelli allungati)** – **150 g di pancetta affumicata a fettine** – **qualche rametto di rosmarino** – **olio extravergine d'oliva** – **sale** – **pepe**

1 Condite i pezzi di coniglio con sale, pepe e olio e massaggiateli per 1 minuto. Scottate gli scalogni in acqua bollente salata per 3-4 minuti, scolateli, lasciateli intiepidire e sbucciateli. Scottate le patate in acqua bollente salata per 5 minuti, scolatele, lasciatele intiepidire e tagliate le più grosse a metà.

2 Stendete le fette di pancetta sul fondo di una teglia, copritele con qualche cimetta di rosmarino, aggiungete il coniglio e poi altre cimette di rosmarino. Infornate a 200° per 30 minuti.

3 Eliminate il rosmarino superiore, prelevate il coniglio e la pancetta. Mettete di nuovo il coniglio nella teglia, coprite con le patate e gli scalogni e aggiungete di nuovo la pancetta: proseguite la cottura per 30 minuti.



TARTE ARRICCIATA CON PISTACCHI E FRUTTI DI BOSCO

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 40 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 45 MINUTI
380 CAL/PORZIONE

300 g di pasta fillo – **200 g di frutti di bosco misti** – **50 g di pistacchi sgusciati** – **80 g di zucchero semolato** – **40 g di zucchero a velo** – **2 uova** – **50 g di burro** – **2 dl di latte** – **1/2 limone** – **1 baccello di vaniglia** – **sale**

1 Scottate i pistacchi in acqua bollente per 30 secondi, scolateli ed eliminate la pellicina che li riveste. Tritateli grossolanamente e teneteli da parte. Tagliate il burro a tocchetti e scioglietelo a bagnomaria.

2 Spennellate il fondo e i bordi di uno stampo rettangolare di 20x24 cm con un po' di burro. Stendete un foglio di pasta fillo sul piano di lavoro (tenendo i rimanenti coperti con pellicola per evitare che si secchino), spennellatelo con poco burro e, partendo dal lato corto, arricciate la pasta a fisarmonica in modo da ottenere una striscia non troppo compatta. Trasferitela nella teglia lungo il lato corto. Ripetete i passaggi fino a terminare la pasta

e infornate a 180° per 20 minuti. Levate dal forno e lasciate intiepidire per 30 minuti.

3 Intanto, rompete le uova in una ciotola. Incidete il baccello di vaniglia nel senso della lunghezza, raschiate i semini con la punta del coltello e metteteli insieme alle uova. Aggiungete lo zucchero semolato, il latte e un pizzico di sale e sbattete gli ingredienti con una frusta. Versate la pastella sulla pasta arricciata, cospargete con i pistacchi e infornate di nuovo a 180° per 20 minuti; lasciate raffreddare. Mescolate i frutti di bosco con lo zucchero a velo e il succo del limone e serviteli con il dolce tagliato in tranci.

BERE GIUSTO I PIATTI INIZIALI, DAGLI HOTCAKE AL PURÈ DI FAVE, GIOCANO A INVENTARSI LA SEQUENZA A TAVOLA, COME SE, PROVOCANDOCI CON I LORO SAPORI VEGETALI E DOLCE AMARI, VOLESSERO CONTRIBUIRE A UNA FESTOSA CONTEMPORANEITÀ. E NOI LI ACCONTENTIAMO SCEGLIENDO UN ROSÉ DELLA COSTIERA AMALFITANA, PER LA PRECISIONE PRODOTTO DALL'AZIENDA MONTE DI GRAZIA DI TRAMONTI. AL SUO UVAGGIO PARTECIPANO I PECULIARI VITIGNI TINTORE E MOSCIO, CHE DANNO UN'AEREA E IODATA SENSAZIONE DI MARE. AL MOMENTO DI AFFRONTARE L'EREDITÀ DI CIASCUNO DEI CIBI, IL VINO HA IL PREGIO DI APPOGGIARSI E APPROFITTARE DELLA LORO ENERGIA PER DEDICARSI CON MINUZIA AL CONFRONTO CON OGNI UNA DELLE SENSAZIONI GUSTATIVE, COMPRESSE LA SALINITÀ E LA FRESCHEZZA. ALL'ARRIVO DELLA TEGLIA CON IL CONIGLIO FUMÉ, COMPIAMO UNA DELLE ASSOCIAZIONI PIÙ FELICI, E NON DOBBIAMO ANDARE NEANCHE TROPPO LONTANO, SCEGLIENDO IL ROSSO A' MUNTAGNA DI ANDREA MATRONE. IL VINO VESUVIANO DONA NETTA LA MINERALE PIETRA VULCANICA E ATTACCA CON SUCCESSO IL LASCITO UNTUOSO E MORBIDO DEGLI INGREDIENTI, OGNI RILANCIO È DI UN'APPASSIONANTE GOLOSITÀ. AL DESSERT RISERVIAMO UN PICCOLO CALICE FREDDO DI LIQUORE DI ROSE DELLA DISTILLERIA BERTA, MODELLO DI ETEREA SOAVITÀ.



IN
ALCE NERO
ALIMENTIAMO
LA
VITA



pink

AGRICOLTORI BIOLOGICI DAL 1978

PASTA MATERIA

SI CHIAMA COSÌ PERCHÉ È DAVVERO
SEMPLICE DA REALIZZARE, OLTRE CHE
ESTREMAMENTE VERSATILE. CON SOLE
ACQUA E FARINA, IN POCHI MINUTI
SI OTTIENE, COME PER MAGIA,
UN IMPASTO IDEALE PER TORTE SALATE
DI TUTTE LE NATURE: DALLE QUICHE
ALLE PIE, DAI ROTOLI ALLE CROSTATE

testo e cura di Cristiana Cassé, ricette di Alessandra Avallone,
foto di Michele Tabozzi, styling di Stefania Aledi



Ciotole Stefano
Toniolo Ceramiche.
Indirizzi
a pagina 146

“S

i chiama matta non perché sia capace di qualche pazzia, ma per la semplicità colla quale si presta a far la parte di stival (involucro, ndr) che manca in diversi piatti...”. Così scriveva Pellegrino Artusi, nella seconda metà dell'Ottocento, nel suo ricettario commentato *La scienza in cucina e l'arte di mangiar bene*. Si dice che lui stesso, romagnolo di nascita e toscano d'adozione, potrebbe essere l'inventore della ricetta. Di certo è vero che è facilissima da preparare e gli ingredienti sono pochi. Un tempo si usavano solo farina, acqua e sale, mentre oggi si suole aggiungere anche qualche cucchiaino d'olio per donare maggior friabilità: un piccolo supporto che facilita il lavoro di matterello, la consistenza dell'impasto e la resa in cottura. Nella pagina accanto, diamo questa versione “moderna”, che potete rendere ancora più prestante sostituendo 25 ml di acqua con altrettanti di aceto o di vino bianco secco: donano acidità e a loro volta aiutano a ottenere una pasta più soffice. Sempre assenti le uova e il burro: quindi, oltre che matta, questa pasta potrebbe dirsi quasi light. Amica della

bilancia dunque, ma pure del tempo (che spesso scarseggia), grazie alla preparazione veloce e al riposo di mezz'ora: un breve periodo che si può impiegare preparando il ripieno.

Le farciture

La rusticità della pasta matta è perfetta durante la bella stagione quando nell'orto abbondano le primizie. Bietoline colorate, asparagi, fave, cipollotti, zucchine, fiori di zucca... A questi si possono aggiungere dei salumi per dare uno spunto di sapore in più e persino la carne, se si vuole trasformare la torta in un gustoso secondo piatto. Per mantecare la farcia, si prestano creme d'uova, patate lessate, formaggio. L'unico accorgimento fondamentale è che le verdure cotte siano ben sgocciolate o fatte asciugare in padella perché non bagnino troppo la pasta. Poi si mette tutto in forno e ci si dimentica finché non suona il timer. Se tirate la sfoglia ben sottile, potete fare una torta chiusa e cuocerla addirittura in padella, ebbene sì, proprio come una frittata (vedi a pag. 32). Alla fine questa pasta un po' matta lo è davvero.



1



2



3



4



5



6



7



8



9

IMPASTO BASE

FACILE

PREPARAZIONE 30 MINUTI + IL RIPOSO

PER 400 G DI PASTA CIRCA

(SUFFICIENTE PER 1 TEGLIA DI 22 CM DI DIAMETRO)

250 g di farina 00 + quella per il piano di lavoro - 125 ml di acqua - 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva - 1 presa di sale

1 Disponete la farina a fontana in un'ampia ciotola e versate al centro l'acqua.

2 Unite l'olio e il sale e stemperateli un poco nell'acqua.

3 Iniziate a miscelare la farina con i liquidi.

4 Incorporate quanta più farina raccogliendola dal bordo con il cucchiaio.

5 Cominciate a impastare a mano.

6 A questo punto, lavorate a piene mani fino a ottenere un panetto grossolano.

7 Trasferitelo su un piano infarinato e lavoratelo allungandolo e ripiegandolo su se stesso finché la pasta sarà liscia e omogenea.

8 Formate una palla e fatela riposare sotto una ciotola capovolta, in modo che non prenda aria, per 30 minuti (al massimo 1 ora).

9 Stendete la pasta su un piano infarinato con il matterello orientandolo in più direzioni ed esercitando sempre la stessa una pressione per ogni rullata: lo spessore finale dipende dal tipo di ricetta.

GALLETTA FARCITA
CON RISO E BIETOLE

pag. 30

Piatto Asa
Selection, piattino
Ekadea, canovaccio
Fiorirà un Giardino.
Indirizzi
a pagina 146

Tagliere Pomax,
tessuto a righe C&C
Milano, piattino
Ekadea, bicchiere
Zara Home.
Indirizzi
a pagina 146



STRUDEL CON ASPARAGI,
RICOTTA E PROSCIUTTO

pag. 30

PIE ALLA GRECA CON PORRI,
CIPOLLOTTI E FAVE

pag. 30

Tessuto
C&C Milano.
Indirizzi
a pagina 146

TORTA IN PADELLA
CON SCAMORZA, PATATE
E PANCETTA

pag. 32

Piatti RanaBa,
runner Fiorirà
un Giardino.
Indirizzi
a pagina 146

Tessuto C&C
Milano, piatti Asa
Selection, ciotolina
Broste Copenhagen
distribuito da MVH,
tagliere Lene Bjerre.
Indirizzi
a pagina 146

FILONCINI DI CARNE
CON SALSA DI YOGURT

pag. 32

Tessuto C&C
Milano, paletta Zara
Home, sedia
Maisons du Monde.
Indirizzi
a pagina 146

QUICHE DI ZUCCHINE,
FIORI E PANCETTA

pag. 32



GALLETTA FARCITA CON RISO E BIETOLE

MEDIA
PER 8 PERSONE
PREPARAZIONE 40 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 1 ORA E 10 MINUTI
260 CAL/PORZIONE



per la pasta 250 g di farina 00 + quella per il piano di lavoro - 1 dl di acqua
- 2 cucchiaini di aceto di mele
- 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- 1 presa di sale - 1 macinata di pepe
per il ripieno 100 g di riso Basmati
- 2 mazzi grandi di bietole a costa colorata - 120 g di quartirolo
- 50 g di pecorino grattugiato - 1 uovo
- 2 spicchi d'aglio - 1/2 peperoncino piccante fresco - 1 manciata di finocchietto + quello per guarnire
- olio extravergine d'oliva
- sale - pepe



1 Preparate la pasta con farina, acqua, olio, sale e pepe seguendo il procedimento a pag. 23, dal punto 1 all'8.
2 Mentre la pasta riposa, preparate il ripieno. Lessate il riso per 6 minuti in acqua bollente salata. Pulite e lavate le bietole. Separate le foglie verdi dalle coste e scottate queste ultime in acqua bollente salata per 3 minuti. Scolate il riso e le coste. Tagliate a strisce le foglie delle bietole. Scaldate 2 cucchiaini di olio con il peperoncino e l'aglio sbucciato in un wok, unite le foglie, salate, coprite e lasciatele appassire. Trasferitele in un colino e pressatele bene con un cucchiaio per strizzarle.
3 Mescolate le foglie con il riso, il finocchietto lavato e tritato, l'uovo, il pecorino e il quartirolo sbriciolato; regolate di sale e pepate. Quindi aggiungete metà delle coste tagliate a pezzetti.
4 Stendete la pasta in un disco di pochi mm di spessore su un piano infarinato e disponetelo in uno stampo antiaderente a cerniera di 22 cm di diametro. Unite il ripieno e coprite la superficie con le coste rimaste. Infornate a 180° per 45 minuti. Servite la galletta tiepida guarnita con finocchietto spezzettato.

STRUDEL CON ASPARAGI, RICOTTA E PROSCIUTTO

FACILE
PER 8 PERSONE
PREPARAZIONE 40 MINUTI
COTTURA 1 ORA
440 CAL/PORZIONE

per la pasta 375 g di farina 0 - 1,5 ml di acqua - 6 cucchiaini di olio extravergine d'oliva - 1 mazzetto di erba cipollina - 3 prese di sale
- 1 tuorlo per lucidare
per il ripieno 2 mazzi di asparagi - 400 g di ricotta - 300 g di prosciutto cotto - 50 g di parmigiano reggiano Dop grattugiato finemente + 1 cucchiaio grattugiato con la grattugia a fori grossi - 1 uovo - 1 mazzetto di timo
- sale - pepe

1 Preparate la pasta con farina, acqua, olio, sale e l'erba cipollina tritata seguendo il procedimento a pag. 23, dal punto 1 all'8.
2 Lavate gli asparagi, pelate il gambo ed eliminate la parte più legnosa. Lessateli per 10 minuti in acqua bollente salata, scolateli bene e fateli asciugare su un panno. Mescolate il parmigiano grattugiato finemente con la ricotta setacciata, incorporate l'uovo, regolate di sale, pepate e profumate con 2 cucchiaini di timo tritato. Stendete le fette di prosciutto su un foglio di carta forno formando un quadrato, spalmatele con 2/3 del composto di ricotta e aggiungete gli asparagi senza sovrapporli e alternando la direzione delle punte. Distribuite sopra il composto di ricotta rimasto e arrotolate il tutto compattamente aiutandovi con la carta da forno.
3 Stendete la pasta in una sfoglia sottile ed ampia, appoggiate sopra il rotolo preparato e avvolgetelo nella pasta. Ripiegate le estremità laterali della sfoglia sotto il rotolo. Trasferite lo strudel su una placca foderata con carta da forno, spennellatelo con il tuorlo e infornatelo a 180° per 25 minuti. Quindi spolverizzatelo con il grana grattugiato grosso e proseguite la cottura per 25 minuti. Servite cospargendo con un po' di timo.

PIE ALLA GRECA CON PORRI, CIPOLLOTTI E FAVE

MEDIA
PER 8 PERSONE
PREPARAZIONE 40 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 1 ORA E 20 MINUTI
330 CAL/PORZIONE

per la pasta 250 g di farina 00 + quella per il piano di lavoro - 1 dl di acqua
- 2 cucchiaini di aceto di vino bianco
- 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- 1 presa di sale
per il ripieno 2 porri grandi
- 3 cipollotti - 150 g di fave sgusciate
- 50 g di Gruyère grattugiato - 40 g di grana padano Dop grattugiato
- 2 uova e 1 tuorlo - 1 dl di panna fresca
- 1 cucchiaio di semi di sesamo
- 1 bicchierino di vino bianco - burro
per lo stampo - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

1 Preparate la pasta con farina, acqua, olio, aceto e sale seguendo il procedimento a pag. 23, dal punto 1 al 7. Dividete il panetto in due porzioni, una un po' più grande dell'altra, coprite ognuna con pellicola e fatele riposare per 30 minuti.
2 Mentre la pasta riposa, preparate il ripieno. Scottate le fave in acqua bollente salata per 30 secondi, scolatele e privatele della pellicina che le ricopre. Pulite i porri e i cipollotti (tenete anche la parte verde più tenera di entrambi), affettateli e saltateli in padella con le fave e un po' d'olio. Sfumate con il vino e cuocete coperto per 10 minuti. Scoprite e proseguite brevemente la cottura per far evaporare il liquido in eccesso. Sbattete le uova (non il tuorlo) con la panna e i due formaggi, unite le verdure, regolate di sale e pepate.
3 Stendete la pasta in due dischi regolari su un piano infarinato. Imburrate una teglia di 22 cm di diametro e rivestitela con il disco più grande, unite la farcia e coprite con la sfoglia rimasta. Sigillate i bordi arrotolandoli leggermente per formare un cordoncino. Spennellate la superficie con il tuorlo e incidetela a raggiera con il dorso di un coltello. Cospargete con i semi di sesamo e infornate la pie a 180° per 1 ora.

ALTE CREAZIONI.



*Risotto con riso Rosa Puro, fragole rosse, lamponi e burrata
su origini.risovignola.it*



Origini CAPOLAVORI DI NATURA

Infinite interpretazioni di gusto, in una gamma di sei risi eccellenti. Pregiate varietà italiane lavorate a pietra e risi internazionali di altissima qualità. Per liberare l'estro e assaporare la bellezza.

RISO
VIGNOLA
1880

TORTA IN PADELLA CON SCAMORZA, PATATE E PANCETTA

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 40 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 30 MINUTI
320 CAL/PORZIONE

per la pasta 150 g di farina 0 + quella per il piano di lavoro – 90 ml di latte – 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva – 2 prese di sale
per il ripieno 300 g di patate – 120 g di scamorza giovane – 30 g di speck a dadini – 1/2 cipolla – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Preparate la pasta con farina, latte, olio e sale seguendo il procedimento a pag. 23, dal punto 1 all'8 (non unite acqua).
2 Mentre la pasta riposa, preparate il ripieno. Lessate le patate in acqua bollente salata, scolatele, sbucciatele e schiacciatele con una forchetta. Sbucciate la cipolla e tritatela. Sminuzzate ulteriormente lo speck. Soffriggete cipolla e speck in padella con poco olio. Quando la cipolla sarà trasparente, rovesciate il soffritto sulle patate, mescolate, regolate di sale e pepate. Grattugiate grossolanamente la scamorza.
3 Stendete la pasta su un piano infarinato in un disco largo e sottile, mettete al centro la scamorza lasciando libero un'ampia borda. Copritela con le patate e premete un po' con le mani. Ripiegate il bordo libero di pasta sul ripieno in modo da coprirlo interamente e sigillatelo pizzicando bene tutti i punti di chiusura.
4 Scaldate 1 cucchiaino d'olio in una padella antiaderente. Disponetevi la torta con il lato sigillato verso il basso e cuocetela per 4-5 minuti a fuoco dolce con il coperchio. Girate la torta aiutandovi con un piatto, ungete la padella con un altro cucchiaino d'olio e fatevi scivolare la torta: proseguite la cottura sull'altro lato per 4-5 minuti. Servitela subito in modo che sia filante. Se dovete tenerla in caldo, mettetela in forno a 100° (non più di 15 minuti).

FILONCINI DI CARNE CON SALSA DI YOGURT

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 40 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 45 MINUTI
610 CAL/PORZIONE

per la pasta 250 g di farina semi-integrale + quella per il piano di lavoro – 1 dl di acqua – 2 cucchiaini di vino bianco – 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva – 2 prese di sale
per il ripieno e la salsa 700 g di carne di manzo macinata – 200 g di yogurt greco – 1 uovo – 1 cipolla – 1 patata lessata – 1 mazzetto di menta – 1 mazzetto prezzemolo – 1/2 cucchiaino di semi di coriandolo – 2 cucchiaini di aceto balsamico – sumac in polvere (nei negozi etnici) o la scorza grattugiata di 1 limone non trattato – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Preparate la pasta con farina, acqua, vino, olio e sale seguendo il procedimento a pag. 23, dal punto 1 all'8.
2 Mentre la pasta riposa, preparate il ripieno. Lavate menta e prezzemolo e tritateli separatamente. Pestate i semi di coriandolo. Sbucciate la cipolla, tritatela e soffriggetela con un po' d'olio, una manciata di menta e prezzemolo tritati, l'aceto balsamico e i semi di coriandolo. Schiacciate la patata lessata e impastatela con la carne, l'uovo e il soffritto preparato, regolate di sale e pepate. Dividete l'impasto a metà e formate due polpettoni lunghi e stretti.
3 Dividete la pasta a metà e stendetela su un piano infarinato in due sfoglie allungate. Mettete al centro di ognuna un polpettone e avvolgeteli con la pasta: sigillate le estremità inumidendole con un velo d'acqua. Spennellate i filoncini con olio su tutta la superficie e, con le forbici, praticate sulla sommità tanti taglietti paralleli. Infornate a 180° per 40 minuti. Sfornate e spolverizzate con un po' di sumac (oppure scorza di limone). Mescolate lo yogurt con la menta avanzata, 2 prese di sumac (o scorza di limone) e una presa di sale; servitelo con i filoncini.

QUICHE DI ZUCCHINE, FIORI E PANCETTA

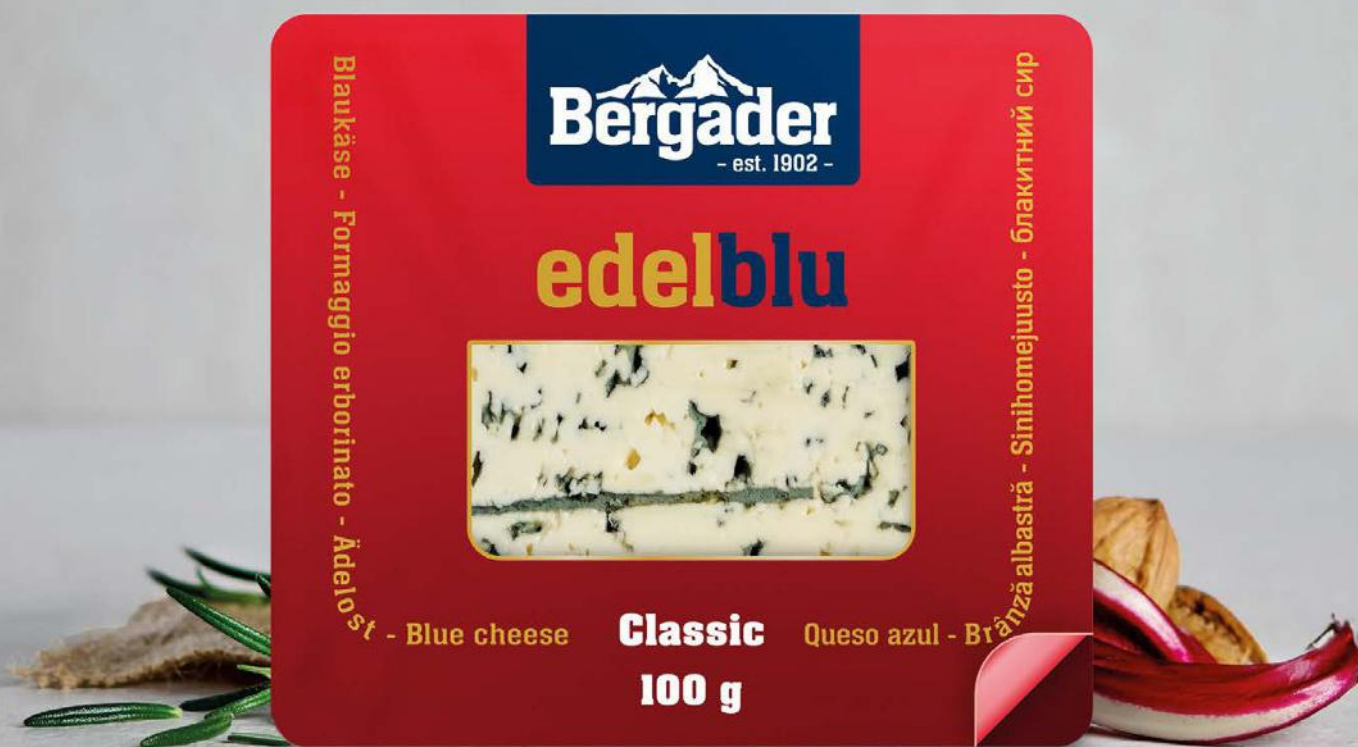
FACILE
PER 8 PERSONE
PREPARAZIONE 35 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 1 ORA
570 CAL/PORZIONE

per la pasta 250 g di farina 00 + quella per il piano di lavoro – 125 g di acqua – 20 ml di vino bianco – 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva – 2 prese di sale
per il ripieno 5 zucchine – 12 fiori di zucca – 80 g di Gruyère grattugiato – 60 g di pancetta affumicata a dadini – 3 uova – 1,5 dl di panna – 1 mazzetto di timo – 1 spicchio d'aglio – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Preparate la pasta con farina, acqua, vino, olio e sale seguendo il procedimento a pag. 23, dal punto 1 all'8.
2 Mentre la pasta riposa, preparate il ripieno. Pulite le zucchine, lavatele e riducetele a rondelle. Sbucciate l'aglio e tritatelo con il timo. Cuocete zucchine e aromi in un'ampia padella con un po' d'olio e la pancetta; salate e pepate. Sbattete le uova con la panna, salate e pepate. Private i fiori di zucca del pistillo e tagliateli a strisce.
3 Prelevate una piccola porzione dalla pasta e stendete la restante in un disco sottile. Disponetelo in uno stampo da crostata di 22 cm di diametro foderato con carta da forno bagnata e strizzata: ripiegate le eccedenze verso l'interno per ispessire il bordo. Distribuite sul fondo metà del Gruyère, metà delle zucchine, metà dei fiori di zucca e metà della crema d'uova. Ripetete i passaggi tenendo da parte qualche fiore di zucca. Create dei cordoncini con la pasta tenuta da parte, decorate la torta a piacere e cuocetela nella parte bassa del forno a 180° per 40 minuti. Completate con i fiori di zucca conservati e proseguite la cottura per 10 minuti.



Il migliore in cucina.
Dal 1927.



Risotti, pasta, zuppe, pizze, secondi, insalate.
È facile cucinare con Edelblu.

D.O.P MONTI IBLEI E I.G.P. SICILIA

Coltiviamo il cambiamento.

La storia del nostro territorio è scritta nelle pieghe degli ulivi, con le radici che affondano nella terra e i rami che guardano al cielo. Da loro nascono prodotti unici, che portano nel futuro il sapore della tradizione.



SICILY EXPERIENCE OLIVOIL

PROGRAMMA DI SVILUPPO RURALE SICILIA 2014-2022 - BANDO Sottomisura 3.2

"Sostegno per attività di informazione e promozione svolte da associazioni di produttori nel mercato interno"





Asparagi bianchi di Bassano Dop

CANDIDI, CARNOSI E POCO FIBROSI, PER IL LORO SAPORE SOAVE E DELICATO SONO COLTIVATI DA SECOLI LUNGO IL BRENTA E MOLTO RICERCATI DA BUONGUSTAI E CHEF

testo di Silva Bombelli, foto di Maurizio Lodi,
styling di Laura Cereda

Prelibati e scenografici, questi ortaggi sono classici *asparagus officinalis* coltivati al buio perché mantengano un bouquet aromatico soave e una consistenza morbida, da sempre un vanto per gli agricoltori vicentini. Per tutelarne il nome e la qualità tanti produttori hanno costituito un consorzio e ottenuto il riconoscimento della Dop per gli asparagi bianchi di Bassano nel 2007. Sono davvero famosi, compaiono sulle ceramiche tradizionali e nelle illustrazioni settecentesche di Remondini (l'allora più grande stamperia d'Europa con sede proprio a Bassano), fanno capolino in celebri opere, come il *Mazzo di asparagi* di Manet, *Asparagi e immortalità dell'anima* di Achille Campanile, e in tanti

detti popolari. “Quando a Bassan vien primavera se verze la cà e la sparesera” (quando a Bassano arriva la primavera si aprono la casa e l'asparagiaia). La raccolta, infatti, va pro-

prio da San Giuseppe a Sant'Antonio da Padova lungo la Strada dell'Asparago, tra Bassano del Grappa e Rosà Veneto, passando per Marostica e Romano d'Ezzolino, ovvero nei comuni autorizzati a produrli dal disciplinare. Il regolamento prevede anche che gli asparagi devono risultare completamente bianchi, cioè non essere mai stati baciati dal sole, altrimenti parte il processo della sintesi clorofilliana, e si colorano, dritti, turgidi ma teneri, di diametro minimo di 11 mm e lunghi tra i 15 e i 22 cm.

segue >

il motivo del candore

Per ottenere asparagi perfettamente bianchi si rincalzano con abbondante terra lungo le file formando le baulature (collinette compatte a forma di baule) coperte, poi, con un telo scuro.

Raccolti manualmente con la "sgorbia", un lungo coltello a punta ricurva, si acquistano tra Padova e Vicenza, nei mercati più forniti e online (asparagobiancobassano.com).

INSALATA DI ASPARAGI BIANCHI, BRESAOLA E SONGINO

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE
25 MINUTI
COTTURA NESSUNA
250 CAL/PORZIONE

12 asparagi bianchi di Bassano Dop – 100 g di **songino** – 1/2 **avocado** – 100 g di **bresaola** – 100 g di **parmigiano reggiano Dop** – 1 **limone non trattato** – **olio extravergine d'oliva** – **sale** – **pepe**

1 Eliminate le radichette del songino, lavatelo e asciugatelo con l'apposita centrifuga. Sciacquate sotto l'acqua corrente gli asparagi, asciugateli, tagliate la parte dura del gambo e raschiate la base.

2 Appoggiateli su un tagliere e riduceteli a nastri molto sottili con una mandolina o un coltello affilato; immergeteli in una bacinella d'acqua molto fredda, a cui avrete aggiunto alcuni cubetti di ghiaccio, per una decina di minuti.

3 Intanto tagliate le fette di bresaola a julienne e unitele in una grande ciotola al

songino e ai nastri di asparagi ben sgocciolati e tamponati con un canovaccio. Riducete il parmigiano in scaglie e aggiungetele nella ciotola all'insalata.

4 Lavate con cura il limone, asciugatelo, tagliatene metà a fettine sottili e poi a spicchi e trasferiteli nella ciotola. Tagliate l'avocado a metà, eliminate il nocciolo e la buccia, poi tagliate la polpa a dadini e uniteli subito nella ciotola. Conditela l'insalata con il succo del mezzo limone rimasto, olio, sale e pepe. Mescolate delicatamente e servite.

Vanno racchiusi in mazzi da 0,5 a 4 kg, legati con la "stroppa" (sottile rametto di salice) e fascetta con il logo del consorzio, il nome del produttore e il giorno di raccolta. La freschezza degli asparagi, infatti, è fondamentale per gustarli al meglio (anche crudi, come nella ricetta proposta). Andrebbero consumati subito o conservati per due giorni al massimo in frigorifero, oppure immersi in un vaso pieno di acqua a mo' di mazzo di fiori. Come spiega Paolo Brotto, presidente del Consorzio di tutela dell'asparago bianco di Bassano, "questo è uno dei pochi prodotti agricoli che riesce a dare un buon reddito alle imprese del nostro territorio, solitamente di piccole e medie dimensioni e per la maggioranza a conduzione familiare. È l'unico asparago in Italia e il primo in Europa ad aver ottenuto la Dop ed è rinomato per la bassa fibrosità e il sapore soave, dovuti al tipo di terreno leggero e ghiaioso del Brenta e al clima mite della pedemontana". Un territorio perfetto per questa coltivazione, esteso ma non troppo: "lo coltivano solo in 10 comuni attorno a Bassano del Grappa", continua Brotto, "40 produttori soci, per una raccolta complessiva annua di circa 700 quintali". Che non bastano mai, tanti sono gli estimatori di questi asparagi, celebrati ogni anno con concorsi, mercatini e rassegne gourmand, tra aprile e maggio, come "A tavola con l'asparago bianco di Bassano" giunta alla 44esima edizione, dove comprare e provare gli asparagi ai banchi d'assaggio come alle cene di gala organizzate dai ristoratori locali. Dagli asparagi lessi con le uova, a quelli brasati nella pasta da strudel; abbinati con la seppia o serviti in tempura. Sono sempre ottimi, basta non coprirne il gusto delicato con cotture aggressive o ingredienti troppo saporiti.





Stappa e Salpa

MAXIMILIAN I

Dal **15 marzo 2024** al **15 giugno 2024** acquista **1 bottiglia** della linea **Maximilian I**, conserva lo scontrino e collegati al sito **www.stappaesalpa.it**.

IN PALIO OGNI GIORNO

1 BOTTIGLIA MAGNUM
MAXIMILIAN I BLANC DE BLANCS

ESTRAZIONE FINALE

10 ESCLUSIVE CROCIERE
OGNUNA DEL VALORE DI 1.500 €*

crocierissime.it



**INQUADRA
E PARTECIPA
AL CONCORSO**

*sotto forma di voucher Crocierissime.it

Conserva lo scontrino. Concorso a premi valido dal 15/03/2024 al 15/06/2024. Montepremi pari a € 15.920,70 Iva inclusa ove prevista. Regolamento su www.stappaesalpa.it



INTORNO all'Olmo

L'interno del nuovo ristorante Olmo, aperto da Davide Oldani nella stessa piazza del bistellato D'O, a San Pietro all'Olmo (Milano). Il design dei tre tavoli, ideato da Oldani stesso, è speciale: ciascuno è caratterizzato da un bordo frastagliato che si incastra negli altri consentendo l'allestimento di un'unica grande tavolata. La cucina è affidata al giovane Riccardo Merli; il menu è più "verde" di quello del D'O, messo a punto dall'intero staff che fa capo a Oldani.





Nelle foto in alto: le posate disegnate da Davide Oldani e utilizzate in entrambi i ristoranti (in oro all'Olmo e in argento al D'O); l'installazione artistica all'ingresso dell'Olmo dal titolo "Even the wind gets hungry", opera di Daniele Sigalot; lo chef Davide Oldani. Nelle foto in basso: Riccardo Merli, chef dell'Olmo; la piazza di San Pietro all'Olmo con le sculture "Foresta rossa" di Velasco Vitali e l'insegna del nuovo ristorante.

È L'ALBERO AL CENTRO DELLA PIAZZA DOVE DAVIDE OLDANI HA TRASFORMATO L'ESPERIENZA DEGLI ULTIMI VENT'ANNI IN SOLIDI PROGETTI, UNA PIANTA CON RADICI PROFONDE E FOGLIE CHE GUARDANO VERSO L'ALTO, PROPRIO COME LA SUA CUCINA. E ORA LO CELEBRA ANCHE UN LOCALE

di Daniela Falsitta, foto di Felice Scoccimarro

Ci sono tre nuovi tavoli in legno di olmo nella piazza di San Pietro all'Olmo e il piccolo ristorante si chiama, guarda caso, Olmo. L'ultima creatura dello chef Davide Oldani evoca l'albero nella piazza antistante in un continuo gioco di rimandi che vanno dai materiali utilizzati, al colore verde bosco delle pareti, fino alla grafica del menu intitolato "Radici". Sta alla sensibilità del visitatore notarlo.

Il tutto accade in una piccola frazione di Cornaredo, un comune dell'hinterland milanese che dista 12 km dallo stadio di San Siro, ma figura da molto tempo sulle mappe dei buongustai di tutto il mondo: vi arrivano persino dall'America e dall'Oriente senza sbagliare strada. Perché proprio a San Pietro all'Olmo, oltre a una bella

chiesa del Fai, sorge il quartier generale di Oldani che oggi è formato dal D'O, il suo ristorante con due stelle Michelin più una verde per la sostenibilità, dall'officina Next D'Oor che produce pane e lievitati e, solo da quest'anno, dal nuovissimo Olmo, un locale piccolo ma pieno di idee dove i tavoli hanno forme vive, irregolari, si incastrano tra loro o si possono separare ma, volendo, ci si può sedere al bancone della cucina.

Ad accoglierci è il giovane chef Riccardo Merli, classe 1990. Come ti sei meritato una simile responsabilità? "Sono il più vecchio tra i giovani che formano il team di Oldani, un piccolo frutto dell'albero", sostiene con modestia. Nato e cresciuto in campagna, a Mortara, in una casa con l'orto e gli animali da cortile allevati dal papà, tra cui pernici e pavoni, Merli si fa molto più sicuro stando ai fornelli.

segue >

INCONTRI INTORNO ALL'OLMO

Le tre ricette preparate da Riccardo Merli, chef dell'Olmo, per Sale&Pepe. Al momento in carta figurano: carota caramellata, cappon magro e asparago alla milanese. La formula completa comprende sei portate, ma per un pranzo più veloce se ne possono estrapolare tre. Nella quarta foto, la cucina del nuovo locale, aperta sulla sala e delimitata da un bancone con alcuni posti a sedere. Sui tavoli, creazioni in ceramica di Oldani.



CASSOEULA DI CORTILE

pag. 43



ROSA DI TONNETTO
IN PORCHETTA E INSALATA
DI CARCIOFI

pag. 43



MERINGATA,
CREMA DI LATTE E MARTIN
SEC AL VINO ROSSO

pag. 43

A destra, la brigata posa nella piazza di San Pietro all'Olmo. Da sinistra: Davide Novati, Riccardo Merli, Filippo Amodeo, Alessandro Procopio, Davide Grieco, Wladimiro Nava, Manuele Pirovano e, infine, Davide Oldani.

Olmo è anche l'Istituto alberghiero fondato a Cornaredo nel 2017, di cui Oldani è mentore. Diversi gli studenti passati dalle sue cucine, come il 19enne Ricky De Franceschi, che abbiamo incontrato all'Olmo.

“Quando cucino sono completamente felice e credo che lo chef Oldani abbia notato il mio entusiasmo”, riesce ad ammettere.

Da una parte il menu dell'Olmo riprende il concetto di “cucina pop” che ha reso celebre il D'O fin dalla sua nascita. È cioè stagionale, fatto di ingredienti semplici ma di qualità, sostenibili nei costi ma nobilitati dalla lavorazione, cucinati prendendo ispirazione dalle ricette regionali ma alleggeriti e resi eleganti sia nella preparazione che nella presentazione. Allo stesso tempo è diverso perché è un menu più verde, non proprio vegetariano ma con poca proteina animale, preferibilmente di carne bianca. Gli ortaggi sono un po' speciali, da scoprire, come i fagiolini stringa, le patate di tante varietà diverse o le erbe: “Per me un mazzo di basilico è anche meglio di uno di fiori!”, sorride Merli.

Un esempio? “La cassoeula di cortile viene dalla mia zona d'origine, ma a Mortara si fa con l'anatra; noi invece abbiamo utilizzato un petto di pernice, con un battuto di anatra e di pollo. Il tutto poi è avvolto in foglie di verza, un ingrediente che a me ricorda l'infanzia: mia nonna me la tagliava fine fine con tanta pazienza”.

All'Olmo, l'atmosfera è intima, sala e cucina sono un tutt'uno, senza segreti. “Appena posso lascio i fornelli e giro tra i tavoli”, continua Merli. Uscire

in sala d'altronde, confrontarsi con i clienti, era già un'abitudine nel primo D'O, aperto nel 2003 (più piccolo dell'attuale ma solo a pochi metri di distanza), una delle molte lezioni trasmesse ai giovani che hanno avuto la fortuna di passare dalla cucina di Davide Oldani. Lo chef infatti, che appare schivo se deve parlare di se stesso, si rivela un maestro estremamente generoso e comunicativo: a Cornaredo c'è persino un istituto alberghiero intitolato all'Olmo, di cui Oldani è il principale mentore e sostenitore. “La generazione che vent'anni fa ha cominciato con me, al primo D'O, oggi è diventata la colonna portante del mio ristorante”, racconta lo chef che guarda a questi quarantenni con orgoglio e rispetto. *segue >*

In basso, l'insegna grafica del D'O, caratterizzata, così come oggetti e arredamento, dalla stessa cura estetica ed eleganza dei piatti. Al centro, Alessandro Procopio, executive chef del ristorante che lavora al fianco di Oldani fin dal 2003. Fondamentali per la sua formazione professionale sono stati i diversi anni trascorsi all'estero, nelle brigate dei ristoranti Le Gavroche di Londra e Troisgros in Francia, a cui è stato indirizzato da Oldani stesso.





In alto, quattro colonne del D'O. Da sinistra: Manuele Pirovano, sommelier; Alessandro Procopio, executive chef; Filippo Amodeo, pasticciere e Davide Novati, direttore di sala. A lato, un tavolo del D'O affacciato sulla piazza di San Pietro all'Olmo con i segnaposto Moebius disegnati da Oldani (nella foto accanto). In basso, Wladimiro Nava davanti al laboratorio Next D'Oor, dove prepara pane, grissini e dolci da forno per i due ristoranti.

L'atteggiamento risulta insolito nel mondo dell'alta ristorazione, ma non per chi per primo ha parlato dell'esigenza di una "sostenibilità umana" oltre che della cucina, in un settore dove gli altri davano per scontati orari impossibili e irascibilità diffusa. "Ho sempre voluto che i ragazzi crescessero, avessero la possibilità di volare da soli, non mi interessa farne tante mie copie". È proprio lui infatti che insiste nel dire: "Fate esperienza, andate a lavorare anche altrove e poi un domani, se vi ho trattato bene, qualcosa accadrà". È successo con Riccardo Merli, che per due anni ha lavorato al Louis XV di Montecarlo, ma lo stesso è capitato con Wladimiro Nava, che ora gestisce il laboratorio Next D'Oor e sforna i lievitati per i due ristoranti e naturalmente con Alessandro Procopio, che dopo Le Gavroche di Londra, il Troisgros di Roanne e il Plaza Athénée di Parigi, è rientrato a casa assumendo il prestigioso incarico di executive chef del D'O. "Per sei anni mi ha chiesto di tornare e io glielo impedivo, eppure avevo bisogno di lui. Lo so, ho rischiato, ma sentivo che era giusto così", confessa ora il pigmalione.

La lezione di Davide Oldani, la "ricetta" che lo ha portato fin qui adesso è a disposizione di chiunque poiché filo conduttore del suo ultimo libro *Visioni pop: una passione lunga 20 anni*

(Griboaud). "È solo partendo da un terreno saldo che si può spiccare un volo grande che non muoia dopo pochi millimetri, un sogno che abbia gambe per continuare a camminare", si legge nel volume. "Al D'O infatti sono tutti importanti, non solo lo chef", dice presentandoci il direttore di sala Davide Novati e il sommelier Manuele Pirovano, che gestisce l'assai fornita e tecnologica cantina; volendo, è anche utilizzabile per banchetti speciali. Entrambi sanno leggere i desideri degli ospiti in pochissimi istanti assicurando a ciascuno l'esperienza gourmet su misura.

Intanto non è ancora scoccata l'ora di pranzo e la piazza dell'Olmo si sta animando con i primi avventori. Nel menu del D'O tutto è nuovo ma non dimentica le "radici". Per esempio la cipolla caramellata c'è ancora ma in una versione scomposta, a strati. Dalle vetrate si ammirano le sculture di Velasco Vitali e Alice Mocellin, una foresta rossa e un piccolo zoo di cortile, con le galline che una volta razzolavano tra questi caseggiati. Le ha volute lo chef, che oltre ad amare l'arte è anche un designer, un grafico, insomma un creativo a tutto tondo. Ce li indica soddisfatto. "Non saremo a Parigi o a Londra, ma qui in vent'anni ho potuto realizzare molto". E in effetti la piccola San Pietro all'Olmo, nel mondo della ristorazione, è ormai imperdibile e anche un modello da imitare.



CASSOEULA DI CORTILE

MEDIA
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 40 MINUTI
COTTURA 50 MINUTI

per la pernice 4 petti di pernice – 20 ml di olio extravergine d'oliva – 1 verza – burro – 1 g di sale – pepe
per il ripieno 50 g di carne d'anatra – 50 g di carne di pollo – 50 g di fegatini di pollo – 20 g di scalogno – 20 ml di vino rosso – 20 ml di Porto rosso – 20 ml di Brandy – sale – 3 g di pepe nero macinato
per la salsa 2 verze – 30 g di burro – 50 g di scalogno – 10 g di timo – 200 ml di vino rosso – 5 g di pepe nero in grani

- 1 Fate il ripieno. Con un coltello affilato preparate un battuto con le due carni, i fegatini e lo scalogno, unite il vino, il Porto e il Brandy, mescolate, salate e pepate.
- 2 Per i petti: sfogliate la verza privando le foglie della costa centrale, battetele leggermente con un batticarne, scottatele rapidamente in acqua bollente salata, scolatele e raffreddatele in acqua e ghiaccio. Asciugatele con un canovaccio di cotone. Condite i petti con sale e pepe e copriteli con il ripieno. Avvolgeteli con una o due foglie di verza eliminando gli eventuali eccessi. Inserite i petti preparati nei sacchetti per la cottura sottovuoto e cuoceteli a vapore a 52° per 30 minuti. Poi fateli arrostiti in una padella con l'olio su entrambi i lati e infine lucidateli con una noce di burro. Teneteli in caldo.
- 3 Fate la salsa. Mondate le verze, tagliatele in 4 parti e centrifugatele (oppure frullatele con un goccio d'acqua). Tagliate finemente lo scalogno e fatelo imbiondire in una casseruola con il burro, aggiungete il timo e il pepe in grani, bagnate con il vino rosso e lasciatelo evaporare. Unite il centrifugato di verze e fatelo ridurre fino a renderlo una salsa densa. Filtrate.
- 4 Per la finitura, tagliate i petti di pernice a metà nel senso della lunghezza, disponeteli al centro dei piatti e serviteli irrorandoli con la salsa.

ROSA DI TONNETTO IN PORCHETTA E INSALATA DI CARCIOFI

MEDIA
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 40 MINUTI
COTTURA 50 MINUTI

per il tonnetto 500 g di filetto di tonnetto già pulito – 200 g di lardo di Colonnata – 30 g di rosmarino – 30 g di timo – olio extravergine d'oliva
per la salsa 500 g di topinambur – 100 g di patate già sbucciate – 200 ml di vino bianco secco – 50 g di scalogno tagliato sottile – olio extravergine d'oliva – aceto di vino bianco – 1 l di fumetto – 3 g di sale – 3 g di pepe bianco
per la finitura 2 carciofi spinosi puliti – 5 ml di olio extravergine d'oliva – mezzo limone – 1 g di sale – 1 g pepe nero

- 1 Tagliate il filetto di tonnetto in 12 strisce larghe 3 cm e lunghe 7. Disponetene tre in fila in modo da ottenere una striscia lunga 20 cm circa e ripetete per ottenere 4 strisce. Preparate un battuto di lardo, mescolatelo con le erbe tritate e, aiutandovi con una spatola, distribuitelo sulle strisce di tonno, quindi arrotolate formando una spirale, legatele con lo spago da cucina e arrostitele in padella con poco olio per circa 5 minuti facendole dorare su tutti i lati; il lardo all'interno dovrà sciogliersi. Tenete le rose in caldo.
- 2 Fate la salsa. Lavate i topinambur e tagliateli a pezzi senza sbucciarli; tagliate a pezzi anche le patate sbucciate e condite entrambi con olio e sale. Fate abbrustolire gli ortaggi su una griglia per 10 minuti. Tagliate sottile lo scalogno e lasciatelo stufare in una casseruola con poco olio, unite i tuberi grigliati, sfumate con il vino bianco, unite il fumetto e portate a cottura (circa 30 minuti). Frullate emulsionando con 100 ml d'olio e 100 di aceto di vino bianco. Regolate di sale.
- 3 Mondate i carciofi, tagliateli a metà e affettateli sottili con una mandolina. Conditeli con il succo di limone, olio, sale e pepe. Disponete la salsa al centro dei piatti, poi la rosa di tonnetto ed infine l'insalata di carciofi.

MERINGATA, CREMA DI LATTE E MARTIN SEC AL VINO ROSSO

MEDIA
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 4 ORE

per le meringhe 80 g di albume – 90 g di zucchero – 10 ml di succo di limone
per le pere 2 pere Martin sec – 1 l di vino rosso – 500 ml di Porto rosso – 50 ml di gin – 2 bacche di anice stellato – 5 chiodi di garofano – 5 bacche di ginepro – 1 baccello di vaniglia – 1 stecca di cannella – la scorza di 1 arancia non trattata – la scorza di 1 limone non trattato
per la crema 200 ml di panna fresca – 20 g di zucchero – 50 g di mascarpone – 1 baccello di vaniglia

- 1 Per le meringhe, montate con uno sbattitore elettrico l'albume con lo zucchero e il succo di limone. Su una teglia foderata di carta da forno formate 4 meringhe scavate al centro e infornatele a 90° per 4 ore.
- 2 Intanto preparate le pere: sbucciatele e cuocetele in una casseruola con tutti gli ingredienti citati per circa 2 ore a fuoco basso. Spegnete e lasciate raffreddare.
- 3 Fate la crema. Montate la panna, lo zucchero e il mascarpone fino a ottenere un composto compatto e spumoso unendovi i semi della vaniglia.
- 4 Tagliate le pere a spicchi eliminando il torsolo. Filtrate il liquido di cottura facendolo ridurre e lasciatelo raffreddare. Disponete le meringhe al centro dei piatti, poi farcitele con la crema e guarnite con gli spicchi di pere glassati e la riduzione.





Frida Kahlo

ALLEGRIA POP E COLORE

**PEDRINI
SCEGLIE DI
DEDICARE
LA NUOVA
CAFFETTIERA
A UN'ICONA
SENZA TEMPO,
A UN'ARTISTA
CHE HA SAPUTO
INFLUENZARE
L'ARTE E IL
COSTUME DELLA
SUA EPOCA**

Un linguaggio artistico che la colloca tra gli artisti naïf, un uso del colore coraggioso e ricco di vitalità, un approccio che mescola abilmente fantastico e reale per sorprendere e affascinare: la pittrice messicana Frida Kahlo è un'icona del XX secolo grazie alle sue opere

intrise di simbolismo e forti iconografie, come anche al suo ruolo nell'affermare l'importanza delle donne e, soprattutto, la loro forza. Protagonista indiscussa dell'arte di Frida Kahlo è la natura vigorosa e lussureggiante del suo Messico: i cactus; piante rigogliose come il filodendro Monstera dalle grandi foglie che la

Kahlo amava moltissimo; fiori maestosi e voluminosi come le dalie e le rose, che la pittrice amava usare per adornare i propri capelli nei numerosi autoritratti. "Dipingo i fiori perché non muoiano", diceva.

A questa potente figura artistica al femminile, alle tinte vivide e intense che la rappresentavano, alle



PER CAFFETTIERE ARTISTICHE

iconografie culturali e pop che Frida Kahlo celebrava nelle sue opere famose in tutto il mondo si è ispirata la nuova caffettiera di Pedrini della linea Artful Collection, capace di aggiungere una pennellata di colore e vitalità al momento del caffè, portando un pizzico di arte e magia firmati Frida Kahlo alla

familiare esperienza degustativa. Profumo di caffè e una visuale artistica - insieme creano un'atmosfera particolare che regala allegria, sogno e unicità alla quotidianità di questo rito tutto italiano. Pedrini ha sempre prestato attenzione ai valori dell'estetica e della creatività, in un'ottica che vede nella cucina

un ambiente funzionale e colorato. La nuova caffettiera dal design italiano - disponibile nelle misure 1, 2, 3 e 6 tazze - è proposta in tre colori vivaci, verde, giallo e blu. Realizzata in una lega di alluminio alimentare con guarnizione in silicone atossico e valvola di sicurezza, la caffettiera Frida Kahlo ha un pomolo

e un manico ergonomico resistente fino a 210°. Ogni caffettiera porta la firma della grande artista messicana ed è decorata, nella parte inferiore, da numerose piccole icone colorate, ispirate ai temi e al Paese amati dalla pittrice. La caffettiera Frida Kahlo è acquistabile anche sul sito pedrinishop.it

Cartine libreria
Monti in città,
mestolo smaltato
Riess. Nella pagina
seguente (coniglio
in porchetta): teglia
di alluminio Agnelli,
canovaccio
Rinascente. Indirizzi
a pagina 146



Cucina di confine

NON ESISTONO
DEMARCAZIONI NETTE
NELLA GEOGRAFIA
DEI CIBI, PERCHÉ USI
E TRADIZIONI
TRAVALICANO I PERIMETRI
AMMINISTRATIVI
CREANDO APPETITOSE
CORRENTI DEL GUSTO
CHE MIGRANO E SI
MESCOLANO ALLE
IDENTITÀ LOCALI. COME
LE RICETTE CHE
PROPONIAMO, TIPICHE
DI PROVINCE LIMITROFE
A CAVALLO TRA DUE
REGIONI DECLINATE
SECONDO GLI USI
E COSTUMI LOCALI. PAESE
CHE VAI, VARIANTE CHE
TROVI. PERCHÉ IL PIACERE
DELLA BUONA TAVOLA SI
MOLTIPLICA E SI PROPAGA
IN UN CALEIDOSCOPIO
DI SAPORI

a cura di Silvia Bombelli, testi di Massimo Montanari,
ricette di Alessandra Avallone, foto di Francesca
Moscheni, styling di Francesca Salvemini



a cultura non conosce confini. Si espande con le parole, con i gesti, con l'esempio. La trasportano i libri e le persone. Così accade alla cucina, parte essenziale di ogni cultura. La cucina non conosce confini. Scivola come l'olio,

tra le mani di chi vorrebbe imbrigliarla, definirla, chiuderla. Ecco perché una vera cucina "regionale" in Italia non esiste, nonostante se ne faccia un gran parlare. Si cominciò a farlo già ai primi del Novecento, quando Vincenzo Agnetti pubblicò *La nuova cucina delle specialità regionali* (1909). E il benemerito Touring Club Italiano, quando nel 1931 pubblicò la *Guida gastronomica d'Italia*, primo repertorio sistematico di prodotti, ricette e tradizioni locali dell'intero Paese, scelse di ordinare quei dati per singole regioni. Nel medesimo anno uscì la *Carta delle principali specialità gastronomiche delle regioni italiane* di Umberto Zimelli, commissionata dall'Ente Nazionale per il Turismo e destinata ai turisti stranieri. Ma il fatto è che la descrizione della cultura gastronomica italiana su base regionale si adatta male (solo a costo di evidenti forzature) a rappresentare una realtà culturale come quella della cucina, estranea per sua natura ai confinamenti di natura politico-amministrativa. Però, l'abitudine è rimasta. Anzi, col tempo si è accentuata: solo per citare due titoli significativi, Alda Gosetti della Salda ha pubblicato nel 1967 un monumentale volume di *Ricette regionali italiane*; e perfino Gualtiero Marchesi, alfiere della cucina sperimentale e d'invenzione, si è adattato a scrivere *La cucina regionale italiana* (1989). Oggi, parlare della cucina italiana come di una "cucina regionale" è diventato quasi un luogo comune: il che fa comodo

e semplifica il discorso, essendo regionali gli enti di promozione economica e turistica preposti alla valorizzazione del territorio; ma sul piano storico-culturale il senso di questa attribuzione è discutibile, perché politica e cultura non viaggiano in parallelo.

Le regioni non sono (non prioritariamente almeno) contenitori definiti sul piano culturale, e si dovrebbero suddividere in aree di maggiore "senso" storico: non per nulla, una delle più affidabili collane editoriali di cultura gastronomica italiana, di Franco Muzzio Editore, ha dedicato ogni singolo volume a una cucina provinciale, cioè cittadina (essendo le città, con i loro territori, la dimensione più caratteristica della storia italiana e delle culture locali). Viceversa, ci sono culture gastronomiche decisamente omogenee che tuttavia oltrepassano i confini regionali. C'è una cucina del Po che segue l'andamento del grande fiume, attraversando Lombardia, Veneto ed Emilia. C'è una cucina ligure-toscana-emiliana che caratterizza le aree storiche della Lunigiana e della Garfagnana. E quante cucine ci sono nelle Marche, una regione che fin dal nome si declina al plurale? E come definire la cultura gastronomica dei territori appenninici ove regna la castagna, a est e a ovest del crinale? Perfino nelle isole, dove il confine è segnato dal mare, difficilmente si lasciano assimilare le differenti culture che nel corso della storia hanno segnato i vari territori (penso alla tradizione greca della Sicilia orientale, diversa da quella araba occidentale). Gli esempi si possono moltiplicare, a testimonianza di una sostanziale riottosità della cucina a farsi chiudere in un confine amministrativo. Senza parlare dei confini internazionali: là dove le tradizioni dei luoghi si mescolano, dove l'aria francese, svizzera, austriaca, slovena – per citare i casi più eclatanti – si confonde coi profumi dei fornelli nostrani.

In Italia, la straordinaria ricchezza delle tradizioni locali – frutto di una geografia quanto mai variegata e di una storia che ha visto sovrapporsi genti e culture diverse – moltiplica all'infinito le realtà gastronomiche, tutte in qualche modo "di confine", tutte permeabili, tutte segnate dalle realtà vicine. Quante volte ci hanno detto, raccontando di cucine locali, "questa è una zona di confine fra questo e quello"? Devo ancora capire quale zona, in Italia, non sia "di confine". Forse è proprio l'idea di confine quella che maggiormente ci accomuna.

Massimo Montanari,
docente di Storia medievale e direttore
del master europeo Storia e cultura
dell'alimentazione presso
l'Università di Bologna



CONIGLIO
IN PORCHETTA
pag. 56

LA CUCINA UMBRO-LAZIALE LASCIA TRASPARIRE L'ANTICA COMUNE APPARTENENZA AL FASTOSO STATO PONTIFICIO CON PIATTI CONTADINI SEMPLICI MA NOBILITATI, COME LA CARNE BIANCA AROMATIZZATA E BARDATA

TRA CALABRIA E BASILICATA, ZONA POVERA MA VOCATA PER LA PRODUZIONE DI PATATE, GRAZIE ALL'AMIDO DEI TUBERI SI LEGANO INGREDIENTI SAPORITI ANCHE SENZA LE PREZIOSE UOVA

Piatto La bottega del Pollino, cartina libreria Monti in città. Nella pagina accanto: piatto ovale Etsy, tessuto C&C Milano, forchetta Casa, caraffa vetro Bormioli Rocco, zuppiera bianca Tognana, ferro per passatelli Coltelleria Collini, teglia in alluminio Agnelli. Indirizzi a pagina 146



FRITTATA DI PATATE
E MELANZANE

pag. 54

TUTTI I DIRITTI RISERVATI



PASSATELLI CON RAGÙ
DI PESCE

pag. 54

LA CUCINA MARCHIGNOLA, CHE VA DA PESARO A RIMINI,
SI CARATTERIZZA PER LA SPERIMENTAZIONE GIOIOSA
E GOLOSA CHE ABBINA RICETTE DELL'ENTROTERRA, COME
I PASSATELLI IN BRODO, AL PESCATO FRESCO

CASUNZEI
ALLE RAPE ROSSE
pag. 56

ANO E DINTORN

TOURIN

E ZONE TU

Caldar

O E

il Corno

DOLOMITI

TRA TRENTO, BOLZANO E BELLUNO, LA CUCINA LADINA
SPOSA LA TRADIZIONE AUSTROUNGARICA CON INGREDIENTI
POVERI COME BURRO DI MALGA, FARINA DI SEGALE,
BARBABIETOLE E SCENOGRAFICI SEMI DI PAPAVERO



DEI FITTI SCAMBI TRA ACQUI E LA REPUBBLICA DI GENOVA, DI CUI FACEVA PARTE,
UN ESEMPIO È L'USO DELLO STOCCAFISSO CHE ARRIVAVA VIA MARE, ANZICHÉ
DEL BACCALÀ TRASPORTATO LUNGO LA VIA DEL SALE COME NEL RESTO DEL PIEMONTE

Piatto ovale e vassoio
Coin, piatti Etsy, tessuto
C&C Milano, piattino blu
The conran shop. Nella
pagina accanto: piatto e
ciotolina Rinascente,
foulard Etsy, Mappe di
Touring Club Italiano,
tagliere in legno The
Conran shop. Indirizzi a
pagina 146

STOCCAFISSO
ALL'ACQUESE

pag. 56



Tavola che unisce

FIN DAGLI ALBORI LA CUCINA ITALIANA SI SVILUPPA NEL SEGNO DELLA CONDIVISIONE: MODELLI LOCALI CHE SI INCONTRANO CON ALTRI, AMALGAMANDOSI O PIÙ SEMPLICEMENTE CONFRONTANDOSI, DANDO VITA A SCAMBI E CONTAMINAZIONI DI RICETTE E DI PRATICHE QUOTIDIANE. IL PIÙ ANTICO RICETTARIO DEL PAESE NASCE FORSE NEL XIII SECOLO ALLA CORTE DI FEDERICO II DI SVEVIA, RE DI SICILIA, SOVRANO ITINERANTE CHE NEL RACCOGLIERE LE TRADIZIONI GASTRONOMICHE DEL MERIDIONE SEMBRA AVERE SOPRATTUTTO LA PUGLIA COME PUNTO DI RIFERIMENTO. AGLI INIZI DEL SECOLO SUCCESSIVO QUEL RICETTARIO È RISCRITTO A NAPOLI, ALLA CORTE "FRANCESE" DEGLI ANGIÒ, E BEN PRESTO FA IL GIRO DEL PAESE. LO SI COPIA, LO SI MODIFICA, LO SI DIFFONDE IN TOSCANA E NEL NORD DELLA PENISOLA. QUALI SONO I "CONFINI" DI QUESTA CUCINA? SEMPLICEMENTE NON ESISTONO. È QUESTO IL MECCANISMO CON CUI LA CUCINA ITALIANA È CRESCIUTA NEI SECOLI: CONTINUI RIMBALZI DA UN LUOGO ALL'ALTRO, INCURANTI DELLE REALTÀ POLITICHE E AMMINISTRATIVE, DIVERSE O ADDIRITTURA CONFLITTUALI. LA CUCINA PUÒ DIVIDERE. PIÙ SPESSO UNISCE.

FRITTATA DI PATATE E MELANZANE

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 25 MINUTI
COTTURA 40 MINUTI
805 CAL/PORZIONE

500 g di patate – 300 g di melanzane – 1 cipolla – 2 rametti di basilico – 2 rametti di origano secco – 1/2 peperoncino rosso fresco – 2 cucchiari di pecorino grattugiato – 1/2 cucchiario di farina – olio extravergine d'oliva – sale

- 1 Sbucciate le patate, tagliatele sottili con la mandolina, immergetele in abbondante acqua per 15 minuti, scolatele e tamponatele con un canovaccio. Fatele saltare in padella con 2 cucchiari di olio e un po' di sale.
- 2 Affettate finemente la cipolla, soffriggetela a fuoco dolce in un'altra padella grande con un cucchiario di olio, aggiungete le melanzane affettate sottili, salate e cuocete per qualche minuto. Unite le patate, il peperoncino a fettine, l'origano sbriciolato e le foglie di basilico. Incorporate il pecorino e la farina.
- 3 Cuocete la "frittata" schiacciandola molto bene con una spatola, oppure appoggiando sopra un foglio di carta forno e una pentola pesante. Cuocete a fuoco dolce per 15 minuti, girate la frittata aiutandovi con un coperchio aggiungendo un filo di olio e cuocete per altri 10 minuti. Fatela scivolare sul piatto di portata e servitela tagliata a quadrotti calda o tiepida.

PASSATELLI CON RAGU' DI PESCE

MEDIA
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 50 MINUTI + IL RIPOSO
COTTURA 30 MINUTI
380 CAL/PORZIONE

1 seppia pulita – 1 fetta di pescatrice – 6 code di gamberi – 500 g di vongole – 80 g di pangrattato – 80 g di grana padano Dop grattugiato – 2 uova + 1 tuorlo – noce moscata – 1 spicchio d'aglio – 1 scalogno – 1 limone non trattato – 1/2 bicchiere di vino bianco secco – 1,5 l di brodo di pesce – 1 ciuffo di prezzemolo – olio extravergine d'oliva – sale

- 1 Mescolate il pangrattato con il grana, aggiungete una grattatina di noce moscata, la scorza di limone grattugiata, le uova e il tuorlo. Impastate molto bene. Lasciate riposare per un'ora in frigorifero ben coperto. Poi, con l'apposito ferro schiacciate l'impasto per ricavare i passatelli (in alternativa potete utilizzare uno schiacciap patate a fori larghi).
- 2 Fate spurgare le vongole in acqua con un pizzico di sale per 2 ore, cambiando l'acqua 2-3 volte. Sciacquatele bene e fatele aprire in una larga padella con un cucchiario di olio e il

vino bianco, sgusciatele (tranne alcune per la guarnizione) e tenetele da parte.

- 3 Tagliate a dadini la seppia, cuocetela in padella con l'aglio, un cucchiario di olio e lo scalogno tritato. Dopo 15 minuti unite la pescatrice a cubetti e i gamberi sgusciati e spezzettati. Cuocete per 5 minuti, salate e aggiungete le vongole con la loro acqua filtrata.
- 4 Cuocete i passatelli nel brodo di pesce bollente per 1 minuto, scolateli e ripassateli in padella con il ragu' di pesce preparato. Servite subito la pasta cosparsa di prezzemolo tritato.

PIZZA CON CREMA, RICOTTA E CANDITI

MEDIA
PER 8 PERSONE
PREPARAZIONE 40 MINUTI + IL RIPOSO
COTTURA 1 ORA E 10 MINUTI
450 CAL/PORZIONE

per la frolla 300 g di farina 00 + quelle per lo stampo – 150 g di burro – 2 uova – 1 cucchiaino di lievito per dolci – 80 g di zucchero – sale
per il ripieno 450 g di ricotta – 3 tuorli – 2,5 dl di latte – 100 g di zucchero – 20 g di farina – 50 g di canditi misti di cedro e arancia – 40 g di cioccolato fondente – cannella in polvere

- 1 Lavorate nel mixer la farina con il lievito e lo zucchero, il burro a pezzetti e un pizzico di sale. Aggiungete le uova, mixate ancora per 1 minuto, formate una palla con l'impasto, schiacciatela e avvolgetela nella pellicola. Fate riposare in frigorifero per un paio d'ore.
- 2 Passate la ricotta al setaccio e lavoratela con lo zucchero. Tagliate a pezzetti il cioccolato. Mescolate i tuorli con la farina, stemperate con il latte intiepidito, versate la crema nella casseruola e cuocete mescolando con una frusta a fiamma bassa finché si addenserà. Aggiungete un pizzico di cannella e lasciate intiepidire. Versate la crema sopra la ricotta e mescolate delicatamente.
- 3 Unite i canditi e il cioccolato alla crema. Stendete la frolla, ritagliate un disco per rivestire il fondo e le pareti di uno stampo a cerniera di 22-24 cm di diametro ben imburrito. Trasferite la pasta nello stampo e versate sopra la crema di ricotta.
- 4 Con la pasta avanzata preparate tante strisce e disponetele incrociate sopra la crema. Ripiegate i bordi di pasta verso l'interno del dolce per formare un cordoncino. Infornate a 180° e cuocete per 1 ora. Fate raffreddare molto bene il dolce prima di servirlo.

PIZZA CON CREMA,
RICOTTA E CANDITI

pag. 54



Vassoio alluminio
Deesup, piattino e
ciotolina Coin,
tovagliolo Society
Limonta. Indirizzi a
pagina 146

TRA ABRUZZO E MOLISE LA CULTURA DELLA
TRANSUMANZA SI EVIDENZIA CON L'UTILIZZO DELLA
RICOTTA FRESCA, IMPREZIOSITA DALLA FRUTTA
CANDITA DELLA TRADIZIONE DOLCIARIA LOCALE

Incroci fra culture

QUANDO IN TICINO TI DICONO CHE IL LORO PIATTO TIPICO È LA POLENTA, QUANDO IN VAL D'AOSTA ASSAGGI UNA FONDUTA PRESSOCHÉ IDENTICA A QUELLA DEL VALLESE, QUANDO TI ACCORGI CHE LA PUTIZZA TRIESTINA NON È DIVERSA DALLA POTICA SLOVENA, QUANDO PARTECIPAI AL FESTIVAL DEL CUSCUS A SAN VITO LO CAPO... ECCO CHE I CONFINI SBIADISCONO, LE CULTURE SI INCONTRANO, I PAESI SI AVVICINANO. LA CUCINA ITALIANA È STRAORDINARIAMENTE RICCA PERCHÉ I PAESAGGI SONO DIVERSI, MOLTEPLICI LE RISORSE, EFFERVESCENTE LA FANTASIA DI CHI LE METTE A FRUTTO; MA SOPRATTUTTO PERCHÉ, FIN DA QUANDO ESISTE, ESSA È VISSUTA DI SCAMBI, PRESTITI E CONTAMINAZIONI. GIÀ I PRIMISSIMI RICETTARI, CHE RISALGONO AL MEDIOEVO, INCLUDONO PREPARAZIONI "AL MODO DI FRANCIA" O "ALLA PROVENZALE", RICETTE "ALLA SPAGNOLA", "ALLA CATALANA", "SARACENICHE", E POI "ALLA TEDESCA", "ALLA POLACCA", "ALL'UNGARESCA" E COSÌ VIA. QUALUNQUE COSA SIGNIFICHI QUESTE ESPRESSIONI – SUGGERZIONI LETTERARIE, OMAGGI PERSONALI, SCAMBIO DI ESPERIENZE – QUESTA È UNA STORIA MILLENARIA DI INCROCI FRA CULTURE, CHE NON ACCENNA A FINIRE.

CASUNZEI CON LE RAPE ROSSE

MEDIA
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 50 MINUTI + IL RIPOSO
COTTURA 15 MINUTI
480 CAL/PORZIONE

200 g di farina 00 – 150 g di farina di segale – 3 uova grandi – 200 g di patate lessate – 500 g di barbabietole cotte al forno – pangrattato – burro – semi di papavero – sale – pepe

- 1 Mescolate le due farine, aggiungete 2 prese di sale e le uova. Impastate prima in una ciotola, quindi sul piano di lavoro finché l'impasto sarà liscio e omogeneo. Avvolgetelo nella pellicola e fatelo riposare in frigo per 1 ora.
- 2 Nel frattempo, schiacciate le patate e impastatele con le barbabietole sbucciate e tritate. Salate e mescolate. Se l'impasto risultasse troppo umido, aggiungete un cucchiaino di pangrattato.
- 3 Tirate la sfoglia sottile con la macchina per la pasta, incidete tanti dischi e ponete su ognuno un cucchiaino di ripieno di barbabietole. Chiudeteli a mezzaluna premendo bene i bordi.
- 4 Cuocete i casunzei in acqua bollente salata per una decina di minuti. Intanto fate fondere il burro in un pentolino a fuoco dolce finché prende un leggero color nocciola. Scolate i casunzei, conditeli con il burro preparato, una macinata di pepe e i semi di papavero.

STOCCAFISSO ALL'ACQUESE

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 25 MINUTI
COTTURA 40 MINUTI
400 CAL/PORZIONE

1 kg di stoccafisso già bagnato e pulito – 4 filetti di acciuga – 2 spicchi di aglio – 1 peperoncino piccante – 20 g di pinoli – 40 g di olive liguri denocciolate – 400 g di patate – prezzemolo – 1/2 bicchiere di vino bianco – olio extravergine d'oliva – sale

- 1 Lessate lo stoccafisso tagliato a pezzi in acqua bollente non salata per 15 minuti e lasciate raffreddare nell'acqua di cottura. Intanto, lessate anche le patate in acqua salata per 20 minuti, scolatele, fatele intiepidire e sbucciatele.
- 2 Scaldate 4 cucchiaini di olio in una padella antiaderente con l'aglio e stemperatevi i filetti di acciuga a fuoco dolce. Unite lo stoccafisso sgocciolato e il peperoncino. Cuocete per una decina di minuti bagnando con il vino bianco.
- 3 Aggiungete i pinoli, le olive, le patate tagliate a fette spesse e cuocetele per 5 minuti

rigirandole insieme al pesce. Regolate di sale, cospargete con prezzemolo tritato e servite con un filo di olio crudo.

CONIGLIO IN PORCHETTA

MEDIA
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 35 MINUTI + IL RIPOSO
COTTURA 1 ORA E 5 MINUTI
720 CAL/PORZIONE

1 coniglio disossato – 1 mazzetto di finocchietto selvatico – 2 rametti di rosmarino – 4 foglie di salvia – 3 spicchi di aglio – 10 fettine di pancetta tesa – 150 g di salsiccia – 1 bicchiere di vino bianco secco – 4 patate lessate – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

- 1 Salate e pepate il coniglio, stendetelo su un tagliere. Tritate finemente l'aglio, il rosmarino, la salvia e la maggior parte del finocchietto. Aggiungete una presa di sale e un cucchiaino di olio. Mescolate per amalgamare.
- 2 Massaggiate la carne con il mix di erbe preparato, coprite con le fettine di pancetta e sistemate al centro la salsiccia sbriciolata. Cospargete sopra il finocchietto rimasto e arrotolate la carne ben stretta.
- 3 Legate il rotolo di coniglio con spago da cucina, trasferitelo in una teglia e irroratelo con 3 cucchiaini di olio. Cuocetelo in forno a 200° per 35 minuti, bagnandolo a metà cottura con il vino bianco. Abbassate la temperatura a 180° e proseguite la cottura per altri 20 minuti. Togliete dal forno, coprite la teglia e lasciate riposare per 15 minuti.
- 4 Nel frattempo, tagliate a tocchetti le patate, rosolatele in padella con 2-3 cucchiaini di olio, finché prenderanno colore. Salatele, pepatele e servitele con il coniglio privato dello spago e affettato con un coltello ben affilato.

Puoi gustarlo
in *mille modi*,
perché è sempre
unico.



È tutto nel gusto di Parmigiano Reggiano:
*la sua tradizione millenaria, le stagionature da 12 fino ad oltre
40 mesi, sempre senza conservanti. La naturale assenza di lattosio,
l'alto valore proteico e la presenza di nutrienti importanti come calcio,
fosforo e selenio*. Sceglilo per le tue ricette preferite, anche in scaglie.*



Inquadra e scopri questa ricetta.

parmigianoreggiano.com



* L'assenza di lattosio è conseguenza naturale del tipico processo di ottenimento del Parmigiano Reggiano. Contiene galattosio in quantità inferiore a 0,01 g/100 g. Per un adulto che segue una dieta sana ed equilibrata di 2.000 kcal, una porzione da 30 g di Parmigiano Reggiano stagionato oltre 40 mesi contiene 19% del valore di riferimento giornaliero delle proteine, 43% del calcio, 29% del fosforo, 19% del selenio.

Quello vero è uno solo.

star bene,
insieme



19 54

ROCCA DEI FORTI

CANTINE TOGNI

RIBOLLA GIALLA
BRUT MILLESIMATO

Vino spumante millesimato che nasce dalle uve
del vitigno Ribolla Gialla di un'unica annata.
Sapido ed equilibrato, ottimo come aperitivo e a tutto pasto
per accompagnare ogni momento conviviale quotidiano.

ROCCADEIFORTI.IT




**IL PIÙ
VENDUTO
DAL 2014**

* Fonte CIRCANA, Totale Italia Iper+super+LSP, a volume



COURTESY TUNNALIVA



Profumo di primavera

LE ERBE AROMATICHE COLTIVATE E SELVATICHE SPOSANO L'EXTRAVERGINE NEL PIATTO E NELL'OLIERA

a cura di Silvia Bombelli, testo di Luciana Squadrilli

Dall'antica sapienza di donne e uomini che perlustravano le campagne di tutta Italia alla ricerca di erbe gustose e dalle tante proprietà nutrizionali e curative (quella che la scienza e il dizionario descrivono come fitoalimurgia), alla tendenza contemporanea del *foraging* con cui molti chef integrano la propria proposta gastronomica, il mondo vegetale selvatico è generoso di spunti per la cucina. Soprattutto in primavera, quando i prati si risvegliano e le profumate sfumature di tante erbe selvatiche si aggiungono alle note delle aromatiche che usiamo comunemente per arricchire ricette delle tradizioni e creative (basilico, prezzemolo, origano, rosmarino, menta e così via). Le eleganti note amare

OLEOLITI, DALLA CUCINA ALLA CURA DEL BENESSERE

Oltre ad aggiungere l'extravergine più adatto sui piatti insaporiti dalle erbe selvatiche e officinali e a utilizzare queste ultime per preparare salse o oli aromatici, dall'incontro tra olio ed erbe nascono anche gli oleoliti. Sono soluzioni oleose di fitocomplessi curativi, utilizzate in erboristeria per impacchi e massaggi, ottenute da piante officinali fatte macerare, appunto, nell'olio. Il più nobile è l'extravergine d'oliva, che grazie alle sue proprietà antiossidanti ed emollienti preserva il composto e lo arricchisce.

del tarassaco, le cui foglie più tenere, prima della fioritura, sono deliziose in insalata si combinano a quelle pungenti della rucola o della senape, che aggiungono un gusto deciso a pesti e primi piatti o a quelle acidule dell'acetosa, che danno una nota particolare a minestre, insalate e dessert. E, ancora, quelle rinfrescanti della borragine (di cui si possono mangiare anche i bellissimi fiori blu) da utilizzare per farcire la pasta fresca o per insaporire torte salate e frittate, oppure lo spiccato ma gentile profumo dell'aglio orsino che impreziosisce patate in teglia o paste. Già ricche di aromi e di sapori, queste erbe vengono esaltate dall'olio extravergine d'oliva, in cottura ma soprattutto a crudo. Anzi, la profonda sintonia tra i due mondi risulta evidente anche nei termini spesso utilizzati per descrivere le note sensoriali dell'olio, che attingono proprio al variegato repertorio vegetale per esprimere i sentori dei prodotti ottenuti dalle diverse cultivar e le sensazioni di amaro e piccante al palato.

segue >

SCOPRIRE GLI OLI NUOVI

È in libreria la guida Oli d'Italia 2024 del Gambero Rosso: frutto degli assaggi dei prodotti della campagna olearia 2023/2024, attualmente in commercio, conta quest'anno 389 aziende e 679 oli recensiti, e diversi premi attribuiti a categorie specifiche o a chi si è distinto in ambiti precisi del settore oleario, incluso quello per la miglior proposta oleoturistica. In ogni scheda, è inoltre indicata l'eventuale presenza di ospitalità o ristorazione, per poter programmare una visita.

CARPACCIO DI PIOVRA CON MISTICANZA

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE
30 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 5 MINUTI
260 CAL/PORZIONE

2 piovrette (circa 500 g ciascuna) – 250 g di misticanza (tarassaco, rucola selvatica, crescione, lattughino, songino, pimpinella, finocchietto) – 1 costa di sedano con le foglie – 3 filetti di acciughe sott'olio – aceto di mele – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Lavate le piovrette, eliminate il becco centrale e spellatele. Scottatele in acqua bollente per 5 minuti, scolatele, tamponatele con carta assorbente e tagliatele a fettine molto sottili.

2 Sistematele in una ciotola, salate, pepate, aggiungete 2 cucchiaini di olio, qualche goccia di aceto e mescolate bene. Coprite con un foglio di pellicola e riponete in frigorifero per mezza giornata.

3 Lavate e asciugate il sedano; sgocciolate le acciughe e tritatele finemente con il sedano, poi emulsionate il trito preparato con 4 cucchiaini di olio, un pizzico di sale e uno di pepe.

4 Pulite, lavate e asciugate la misticanza. Distribuitela in 4 piatti e appoggiate sopra ciascuna porzione un quarto del carpaccio di piovra ben sgoccolato dalla marinata. Condite con la salsina di sedano e acciughe preparata e servite.



Così, per esempio, un'insalata di tarassaco con guanciale o speck croccante e uova sode, come è d'uso in Slovenia, può essere condita con poco aceto e del buon olio extravergine dal fruttato deciso e dall'amaro spiccato come un monovarietale di Caninese o un bilanciato blend umbro o toscano. Un'insalata di misticanza con valeriana, piantaggine, borragine e altre erbe, magari arricchita da pomodorini o da formaggio fresco e frutta secca, predilige invece note profumate ma non invadenti come quelle di un olio a base di Nocellara del Belice dalla Sicilia, perfetto anche con un crudo di pesce. Per finire, timo e maggiorana possono insaporire deliziosi pomodorini gratinati al forno oppure una rustica zuppa di ceci, sottolineati da un filo di olio di Carolea calabrese.

Scelti per le erbe di stagione

Nonno Peppe Carolea, Fratelli Rotella, Tiriolo (CZ)

Equilibrato extravergine dalla varietà calabrese di olive Carolea coltivate biologicamente, affianca ad amaro e piccante armonici e mediamente intensi bei profumi di mandorla, pomodoro verde, cardo, maggiorana e timo. Esalta verdure grigliate, zuppe di legumi e pomodorini gratinati (bottiglia da 500 ml, 20 euro).

Colleruita Dop Umbria Colli Assisi-Spoleto Azienda Agraria

Viola, Foligno (PG) Blend umbro di Moraiolo, Frantoio e Leccino, è complesso, elegante e persistente. Ai sentori vegetali (carciofo e cicoria) affianca note aromatiche di mentuccia, salvia e finocchietto. Perfetto su carpacci di tonno, insalate di tarassaco, minestre di legumi e di verdure (bottiglia da 500 ml, 21 euro).

Nocellara del Belice Igp Sicilia, Tunnaliva, Campobello di Mazara

(TP) Fruttato medio armonioso e persistente con bei profumi di mandorla, pomodoro verde e foglia di pomodoro, carciofo ed erbe aromatiche (origano, timo) è ideale per condire insalate di erbe e misticanza, ma anche con crudi di pesce o primi piatti di mare (bottiglia da 500 ml, 16,90 euro).



La bontà è *responsabilità*

DIETRO IL GUSTO AUTENTICO
DI BRIMI, L'ATTENZIONE
AL BENESSERE DI AGRICOLTORI,
ANIMALI E AMBIENTE

La mozzarella 100% Alto Adige è un'esperienza di degustazione molto significativa. La sua freschezza e il sapore autentico di latte nascono infatti dall'attenzione che Brimi dedica al benessere della comunità e dell'ambiente. Ogni giorno, dalla sede di Bressanone, parte la raccolta presso i piccoli masi in altura. Garantendo un prezzo equo per il latte, Brimi come cooperativa sostiene i soci nelle loro scelte: allevare pochi capi alla volta, nutrirli in modo naturale, accudirli con cura. Così la responsabilità Brimi è a favore dell'ambiente e del gusto di tutti i suoi prodotti: Ricotta, Mascarpone e Mozzarella, in tanti formati e anche nelle linee Latte Fieno, Bio, Armonia (Light) e Senza Lattosio.



FAMIGLIA GRUBER

Matthias e Marlis Gruber vivono con i loro quattro figli al Maso Hanser a 1.300 metri, proprietà di famiglia dal 1958. Sono soci della cooperativa Brimi cui forniscono il latte di una dozzina di bovine allevate con cura.



FAMIGLIA FISCHNALLER

Armin è uno dei quattro figli di Helmut e Helga Fischnaller, che gestiscono il maso di famiglia giunto alla quarta generazione e conosciuto fin dal 1762. Brimi raccoglie il latte delle loro 20 bovine a 1.500 metri in Val di Funes.



Mozzarelline e gamberi in farina di panko su insalata di asparagi e melone

INGREDIENTI PER 4

- mozzarelline Brimi latte fieno 2 confezioni
- uova 3 • farina 80 g • panko 150 g
- olio per friggere • gamberi 16 • melone 1
- asparagi 800 g

PREPARAZIONE

Scolare le mozzarelle e asciugarle. Sbattere le uova. Immergere le mozzarelline prima nella farina, poi nell'uovo.

Ripetere l'operazione e poi rotolare nel panko. Ripetere lo stesso procedimento con i gamberi. Friggere le palline di mozzarella e i gamberi per circa 1-2 minuti fino a doratura. Per l'insalata di melone e asparagi, lessare gli asparagi in acqua salata per circa 3 minuti e poi metterli in una ciotola di acqua fredda con cubetti di ghiaccio. Infine, tagliare gli asparagi in tre parti e servirli con i pezzi quadrati di melone. Irrorare l'insalata di melone e asparagi con olio d'oliva, limone e aceto balsamico bianco.



Sopra la locandina di Eat&Meet, la nuova iniziativa della Tenuta Il Cicalino. A Destra, Valentina Masotti, sommelier del riso. Sotto, i lettori di Sale&Pepe e Starbene durante il corso sensoriale sul riso.



Immersa in 300 ettari di parco, la Tenuta Il Cicalino (Massa Marittima, GR) è un agriturismo dove fare una magnifica vacanza all'insegna del relax.

Fantastico Cicalino

L'ANNUNCIATA DUE-GIORNI "EAT&MEET" IN UNA SPETTACOLARE TENUTA DEL GROSSETANO SI È FATTA REALTÀ. UN'ESPERIENZA NEL SOLCO DEL BUON CIBO E DEL BENESSERE CHE HA COINVOLTO LE REDAZIONI DI SALE&PEPE E STARBENE E CHE PRESTO DIVENTERÀ UN FORMAT



Sopra, un momento dell'esperienza di orienteering condotta dall'istruttore Olaf Peruzzi. A destra, Nicolò Famiglietti, il personal trainer che ha tenuto i corsi di risveglio muscolare e fitness.



Sopra Matteo Biagini, marketing manager di BF Agro-Industriale, durante i saluti inaugurali. Alla sua destra, Fernanda Lisa Scala, biologa nutrizionista, che ha spiegato i falsi miti della dieta mediterranea e come si legge un'etichetta alimentare.



A destra Olaf Peruzzi (in camicia bianca) si complimenta con una delle squadre che hanno partecipato all'orienteering. Sotto Cristina Mauri, foodstilyst e content creator green, conduce la degustazione di tisane Le Stagioni d'Italia. Più in basso, il traguardo del percorso di orienteering.



Le redazioni di Sale&Pepe e Starbene, con una folta rappresentanza dei loro lettori, hanno partecipato al “numero zero” di Eat&Meet, un weekend straordinario, ricco di eventi, golose sorprese e tanto divertimento. Un’occasione destinata a ripetersi periodicamente nella Tenuta Il Cicalino (www.tenutacicalino.com): una proprietà del Gruppo BF, ovvero la più grande azienda agricola italiana, titolare del marchio Le Stagioni d'Italia. Immerso in un parco immenso, l'agriturismo vanta 6 casali per l'ospitalità, due ristoranti, piscine, centro benessere e molto altro. Il luogo ideale per rilassarsi, ma anche per partecipare, come in questo caso, a eventi speciali, dedicati alla cultura del cibo, oltre che alla rigenerazione del corpo e dello spirito. Nell'edizione apripista di Eat&Meet, le redazioni e i lettori si sono confrontati in una gara di cucina all'ultimo fornello, hanno partecipato ad appassionanti degustazioni di vino e tisane, imparato a capire il riso annusandolo e, ancora, hanno seguito lezioni sui sensi e i non sensi della dieta mediterranea, su come si legge un'etichetta alimentare, sull'antispreco e sull'oligoterapia. Oltre a esperire le ossigenanti tecniche del risveglio muscolare, del fitness e dell'orienteering.



In queste foto, dall'alto in basso, il cous cous Le Stagioni d'Italia e alcuni momenti della gara di cucina con le ricette di Cristina Mauri: “Timballi di cous cous e verdure” e “Polpette di cous cous e zucchine”.



Qui sopra, una degustazione di vini prodotti nella tenuta condotta dal sommelier Leonardo Tedeschi. A sinistra, lo chef del Cicalino, Riccardo Zanni. Più a sinistra, il riso Le Stagioni d'Italia.





Nome d'arte Cooker Girl

Nata a Saluzzo 22 anni fa, Aurora Cavallo, alias Cooker Girl, è una regina di Instagram e TikTok. Diplomata al liceo linguistico e iscritta alla Facoltà di scienze e culture gastronomiche, già durante gli anni della scuola comincia a cucinare e “postare” trasformando presto la sua passione in un lavoro a tempo pieno. Spirito, vivacità e intraprendenza non le mancano: ha 16 anni quando convince gli insegnanti ad approvarle uno stage presso un ristorante della Normandia (“il francese d'altronde era tra le materie di studio”). Dopo la maturità ottiene un breve lavoro da Andersen & Maillard di Copenhagen, forse il miglior forno della capitale danese. Infine fa tappa a New York, dove cucina nello stellato One White Street. Oltre alla costante ascesa sui social, Cooker Girl ha scritto tre libri, ma le sue avventure di certo non finiscono qui.

Dai social in poi

QUASI IMBATTIBILE SU INSTAGRAM E TIKTOK DOVE I SUOI ACCATTIVANTI VIDEO DI CUCINA ATTIRANO MILIONI DI FOLLOWER, AURORA CAVALLO PUNTA ANCHE SUI LIBRI E, INTANTO, NON SMETTE DI INVESTIRE NELLA SUA FORMAZIONE, PRONTA COM'È AD ARRIVARE MOLTO PIÙ LONTANO

testo di Daniela Falsitta, foto di Felice Scoccimarro, styling di Alkèmia



RISONI CON CREMA DI SPINACI,
ASPARAGI E BIETOLE SALTATE CON
MANTECATURA AL PARMIGIANO

pag. 67



PARFAIT DI CREMOSO AL CIOCCOLATO
E FRAGOLE MACERATE

pag. 68

Sugoso, deciso, sfacciato, avvolgente e tenero. Con queste cinque categorie Aurora Cavallo ha suddiviso i piatti raccolti nel volume *La mia cucina* (Mondadori), terza opera ad arrivare in libreria dopo *La cucina scaldacuore* e *Come l'acqua per la farina*, pubblicati da Fabbri nel 2021 e 2022. Il libro affianca la già rutilante attività della giovanissima piemontese che, in un battito di ciglia, ha conquistato Instagram e TikTok contando oltre un milione di follower su entrambe le piattaforme. Con il suo grembiule rosso “appositamente disegnato per il corpo femminile” (il modello è stato messo in vendita sotto Natale andando del tutto esaurito), la brillante Cooker Girl fa base nella cucina di casa, a Torino: “Ogni mattina vado al mercato di piazza Benefica, poi preparo le ricette, registro i video, li monto”. In pratica fa tutto da sola, anche se ultimamente riesce a dare lavoro a un paio di collaboratori con cui discute il “piano editoriale” e ha partecipato all’ideazione di un’agenzia di servizi per il food di cui è socia.

Da dove hai cominciato? “Preparando la cena per la mia famiglia”, racconta. “I miei genitori non avevano il tempo di stare ai fornelli e, visto che mangiare mi è sempre piaciuto, lo facevo io”. A 18 anni il suo primo video su TikTok diventa

“virale”, cioè viene visualizzato e condiviso milioni di volte; ne seguiranno almeno altri mille. Ma spigliatezza e curiosità la portano anche oltre confine. Al suo attivo Cooker Girl ha esperienze lavorative in Francia, Danimarca e Stati Uniti.

Cosa troviamo nelle tue ricette di queste cucine? “Di quella francese il burro”, sorride, “ma soprattutto come bilanciare l’acidità di un piatto; a Copenhagen ho imparato i segreti della lievitazione e dei dolci da forno. Dalla cucina americana ho preso, tra le altre, l’idea delle insalate invernali, che sono portate principali, non contorni, fatte di verdure ben arrostate e dressing sofisticati. Ma ad avermi ispirata ancor di più è stata la libertà di una cucina senza schemi, che prende spunti da tutto il mondo. Per loro non contano le regole, solo le sensazioni. Ecco perché al ritorno ho voluto che fossero proprio loro, le mie sensazioni preferite, a trasformarsi nei capitoli del nuovo libro”. *segue >*

LATTE FIENO

"PIÙ GIORNI"

100% LATTE FIENO
dell'Alto Adige

GUSTO
pieno

CONFEZIONE CHE
rispetta l'ambiente*



*Il materiale della confezione è composto da materie prime rinnovabili per oltre l'80% (carta certificata FSC® e polimeri derivati dalla canna da zucchero).

WWW.LATTEDAFIENO.IT





“In cucina non si butta mai niente”, dice Aurora Cavallo. Anche in questo caso infatti ha evitato di eliminare gli scarti degli asparagi e dei cipollotti preferendo utilizzarli per ottenere un ottimo brodo vegetale che ha poi sostituito all’acqua calda normalmente usata per la cottura risottata della pasta.

RISONI CON CREMA DI SPINACI, ASPARAGI E BIETOLE SALTATE CON MANTECATURA AL PARMIGIANO

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 40 MINUTI
COTTURA 30 MINUTI

400 g di pasta formato risoni – 400 g di spinaci – 1 mazzo di asparagi – 1 mazzo di bietole – 3 cucchiaini di parmigiano reggiano Dop – 50 g di ricotta vaccina – 2 cipollotti – 1 spicchio d’aglio – 1 limone – brodo vegetale – olio extravergine d’oliva – sale – pepe

1 Lavate gli spinaci e asciugateli. Uniteli un po’ per volta in una casseruola posta sul fuoco con 2 cucchiaini d’olio e lo spicchio d’aglio schiacciato, aspettando che i precedenti siano appassiti. Infine mettete il coperchio e fate stufare per 5 minuti mescolando spesso.
2 Con il mestolo forato, trasferite gli spinaci in una ciotola piena acqua e ghiaccio, poi strizzateli bene con le mani e metteteli nel bicchiere del frullatore.
3 Unite la ricotta, un pizzico di sale, qualche goccia di succo di limone e frullate fino a ottenere una

crema molto morbida (se occorre, aggiungete anche un filo d’acqua).

4 Mondate gli asparagi e i cipollotti e, se vi piace, con gli scarti ottenuti, acqua e un cucchiaino di sale, preparate un brodo vegetale. Separate quindi le punte dalla parte più tenera dei gambi, pelate questi ultimi e riduceteli a strisciole con un pelapatate. Tuffate le strisce ottenute in acqua e ghiaccio per dar loro croccantezza.

5 Affettate finemente i cipollotti, fateli soffriggere in poco olio e aggiungete i risoni.

6 Lasciate tostare la pasta e poi fatela cuocere versando un mestolino di acqua calda salata o di brodo vegetale per volta come se faceste un risotto. Nel frattempo saltate brevemente le bietole in un tegame con un filo d’olio e sale.

7 Quando i risoni saranno circa a metà cottura, unitevi le bietole, mescolate e, a soli tre minuti dal termine, aggiungete la crema di spinaci.

8 Infine, unite le punte degli asparagi tenute da parte e divise in due. Spegnete e togliete dal fuoco.

9 Mantecate la preparazione con il parmigiano e un filo d’olio. Dividete i risoni nei piatti e guarniteli con gli asparagi scolati e conditi con olio, sale e limone. Pepate e, se vi piace, aggiungete alcuni fiocchetti di ricotta.



PARFAIT DI CREMOSO AL CIOCCOLATO E FRAGOLE MACERATE

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 35 MINUTI + IL RIPOSO
COTTURA 30 MINUTI

**200 ml di panna fresca – 200 ml di latte intero –
4 tuorli – 100 g di zucchero semolato + quello per le
fragole – 200 g di cioccolato fondente + quello per
guarnire – 1 baccello di vaniglia – 400 g di fragole – 100
g di farina – 100 g di burro – 80 g di zucchero di canna –
40 g di cacao amaro – sale**

- 1** Fate il cremoso: riducete il cioccolato fondente a scaglie.
- 2** In un tegame scaldate la panna e il latte a fuoco molto dolce, mescolando di tanto in tanto. Incidete il baccello di vaniglia e unite al liquido la metà dei semini e mezzo baccello.
- 3** Nel frattempo, sbattete i tuorli con lo zucchero ottenendo una crema amalgamata (non montata).

4 Quando il latte e la panna saranno quasi a bollore, togliete la bacca di vaniglia e versate il liquido sui tuorli stemperandoli bene.

5 Rimettete tutto sul fuoco e, sempre mescolando, a fuoco molto basso, continuate a cuocere per circa 5 minuti fino a quando la crema inglese velerà il cucchiaino (se avete il termometro la temperatura dovrà raggiungere 82°).

6 Togliete la crema inglese dal fuoco, versatela sul cioccolato a scaglie, coprite la ciotola con la pellicola e, quando il cioccolato sarà sciolto, mescolate molto bene. Fate raffreddare la crema in frigorifero coperta con pellicola a contatto.

7 Fate il crumble: in una ciotola riunite la farina, il cacao amaro, lo zucchero di canna e un pizzico di sale. Aggiungete il burro freddo a tocchetti e, con la punta delle dita, create un composto a briciole. Sistematele su una teglia rivestita di carta da forno e infornate per 20 minuti a 180° in modalità statica. Sforinate e lasciate raffreddare.

8 Tagliate le fragole a tocchetti molto piccoli e mettetele a macerare per 20 minuti con 2 cucchiaini di zucchero e i semini di vaniglia rimasti.

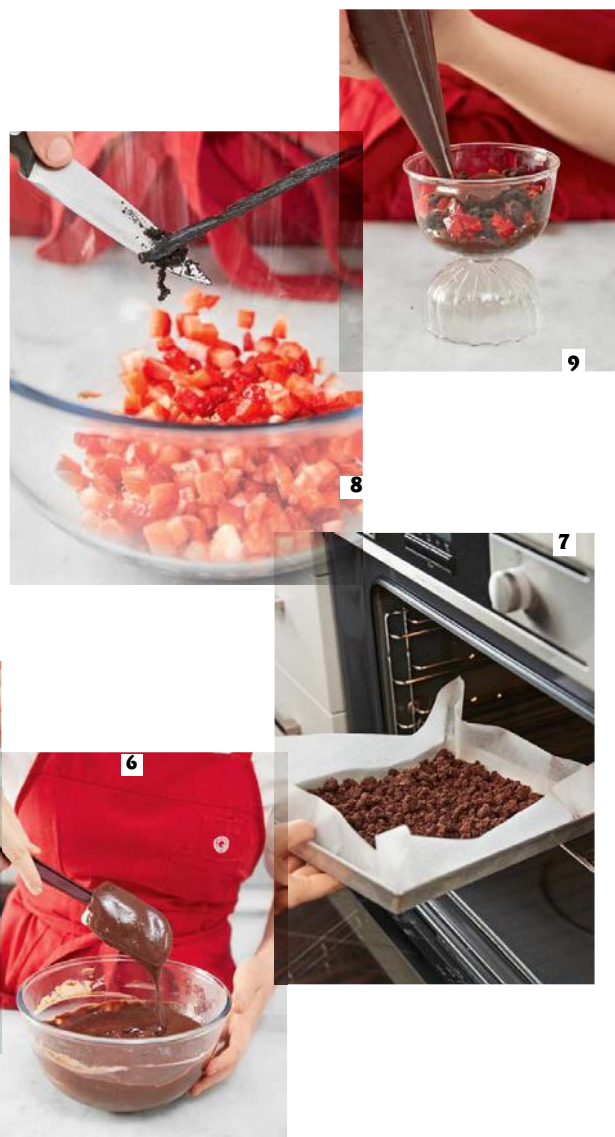
9 Montate il parfait nelle coppe: fate uno strato di crumble, poi uno di cremoso al cioccolato, uno di fragole ben scolate e ripetete daccapo i tre strati. Guarnite con un po' di cioccolato a scaglie.



Tessuti Hue
Table Stories e
Society Limonta;
coppe Ichendorf
Milano. Indirizzi
a pagina 146



Potete portarvi avanti con la preparazione del parfait la sera precedente. In questo caso, lasciate il cremoso al cioccolato già pronto in frigorifero, coperto da pellicola a contatto e raccogliete il crumble in un contenitore a chiusura ermetica. Da evitare invece la preparazione in anticipo delle fragole: i frutti devono macerare al massimo per 30 minuti.



Gusto in famiglia



Qualità e tradizione dall'Alto Adige

Utilizziamo solo carne di qualità, di coscia di puro suino, lavorata dai nostri mastri macellai seguendo un'antica ricetta di famiglia che si tramanda di generazione in generazione.

Recla

FILETTO DI MANZO
CON MISTICANZA
E VINAIGRETTE ALLE
FRAGOLE

pag. 74

filetto di primavera

IL CLASSICO È DI MANZO MA ANCHE QUELLO DI VITELLO E DI MAIALE È IRRESISTIBILE. MORBIDO E SUCCULENTO, È PERFETTO ACCOMPAGNATO DAGLI INGREDIENTI DEL PERIODO COME FRAGOLE, CARCIOFI E ASPARAGI

a cura di Silvia Bombelli, ricette di Antonella Pavanella, foto di Michele Tabozzi, styling di Ambra Poli

Piatto in ceramica
smaltata con decoro
Francesca Reitano
Ceramica, cucchiaio in
acciaio satinato bronzo
Pintinox, tovagliolo con
frangia in lino grezzo
Hue Table Stories. A
sinistra: piatto Francesca
Reitano ceramica,
tessuto in lino grezzo
tinto a mano Hue Table
Stories.
Indirizzi a pagina 146

FILETTO DI VITELLO
FARCITO CON CIPOLLE,
MANDORLE E CARCIOFI

pag. 74

FILETTO DI VITELLO
AL LATTE CON PROSCIUTTO
DI PRAGA E PISTACCHI

pag. 76

In questa pagina:
piattino bianco in
ceramica smaltata
Francesca Reitano
Ceramica, tessuti tinti e
verniciati Hue Table
Stories, forchetta e
cucchiaio in acciaio
satinato Pintinox. A
destra: piatto da portata
in ceramica smaltata
Emile Henry, piattino in
ceramica di Francesca
Reitano Ceramica,
tovagliolo tinto a mano
Hue Table Stories.
Indirizzi a pagina 146



FILETTO DI MANZO CON
SALSA AGLI ASPARAGI,
PISELLI E POMODORINI

pag. 76

DI MANZO CON MISTICANZA E VINAIGRETTE ALLE FRAGOLE

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 8 MINUTI
460 CAL/PORZIONE

4 fette di filetto di manzo spesse 2,5 cm
– 250 g di misticanza – 10 ravanelli – 200 g di fragole – sale – pepe
per la vinaigrette 1 cucchiaio di miele fluido (acacia o millefiori) – 1 cucchiaio di senape delicata – 2 cucchiaini di aceto di mele – 1 dl di olio extravergine d'oliva – sale – pepe

- 1 Lavate e asciugate le fragole. Privatele del picciolo e tritatene 3. Tagliatene altre 3 a piccoli cubetti e le rimanenti a rondelle.
- 2 In una ciotola stemperate il miele con la senape e diluitelo con l'aceto mescolando con una forchetta. Poi, unite le fragole tritate e quelle a cubetti. Salate, pepate e unite l'olio a filo continuando a mescolare.
- 3 Unite alla vinaigrette qualche cucchiaio d'acqua fredda finché raggiunge una consistenza fluida e tenetela da parte. Lavate e affettate finemente i ravanelli, metteteli in una ciotola coperti d'acqua e trasferiteli in frigorifero.
- 4 Scaldate una bistecchiera. Quando è rovente, abbassate la fiamma a temperatura media, appoggiate la carne e cuocetela per 3-4 minuti su ogni lato secondo il punto di cottura desiderato. Togliete la carne dal fuoco, poi trasferitela su un tagliere, salatela e pepatela. Copritela con un foglio di alluminio, lasciatela riposare per 5 minuti e tagliatela a fette spesse.
- 5 Distribuite la misticanza sui piatti insieme alle fettine di ravanello sgocciolate e le fragole a rondelle. Mettete sopra la tagliata, condite con la vinaigrette e servite. Se vi piace, in stagione potete sostituire le fragole con le fragoline di bosco.

DI VITELLO FARCITO CON CIPOLLE, MANDORLE E CARCIOFI

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 25 MINUTI
COTTURA 45 MINUTI
420 CAL/PORZIONE

800 g di filetto di vitello – 1 cipolla dorata – 2 cucchiaini di mandorle a filetti – 6 carciofi con il gambo – 1 limone – 1 bicchiere di vino bianco secco – 1 ciuffo di prezzemolo tritato – timo – olio extravergine di oliva – sale – pepe

- 1 Sbucciate la cipolla e tagliatela a fettine sottili. Recidete i gambi dei carciofi a 2 cm dalla base. Eliminate la parte esterna dura e fibrosa e tagliate la parte interna tenera di colore chiaro a rondelle. Immergeteli in acqua acidulata con il succo del limone, sgocciolateli e asciugateli con carta da cucina.
- 2 Scaldate 4 cucchiaini di olio in una padella antiaderente e rosolate a fiamma vivace la cipolla con i gambi preparati e le mandorle mescolando spesso. Dopo 3-4 minuti profumate con qualche fogliolina di timo e una manciata di prezzemolo. Condite con sale e pepe e togliete dal fuoco.
- 3 Mondate i carciofi eliminando punte, foglie esterne e il fieno interno. Pelate la base dei gambi. Immergeteli in una ciotola di acqua acidulata con succo di limone.
- 4 Incidete il filetto con un taglio profondo nel senso della lunghezza e apritelo a libro. Condite con sale e pepe, farcitelo con il composto di cipolla, carciofi e mandorle, poi richiudetelo e legatelo con spago da cucina. Insaporitelo con sale e pepe anche all'esterno.
- 5 Sgocciolate i carciofi e asciugateli molto bene. Tagliateli a metà, sfregateli con il limone e conditeli con olio, sale e pepe.
- 6 Sistemate il filetto su una teglia unta di olio e posizionate i carciofi di fianco alla carne con la parte tagliata rivolta verso il basso. Condite con un filo d'olio, versate il vino e cuocete nel forno caldo a 180° per 20 minuti. Girate i carciofi e proseguite la cottura per altri 20 minuti bagnando la carne ogni tanto con il fondo di cottura. Sforate, fate riposare la carne per qualche minuto, poi eliminate lo spago e affettate il filetto. Servitelo con i carciofi preparati e condite con il fondo di cottura.

DI MAIALE PICCANTINO AL MIELE E ZENZERO

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 25 MINUTI
380 CAL/PORZIONE

1 filetto di maiale da 600 g circa – 2 cipollotti – 1 peperoncino fresco affettato finemente
per la marinata 4 cm di zenzero fresco – 2 spicchi d'aglio – 8 cucchiaini di salsa di soia – 4 cucchiaini di salsa di peperoncino dolce – 6 cucchiaini di miele fluido – sale – pepe

- 1 Pulite il filetto di maiale eliminando ogni parte di grasso. Sbucciate e grattugiate lo zenzero, schiacciate gli spicchi d'aglio con la lama di un coltello e sbucciateli.
- 2 Riunite zenzero, aglio, soia, miele e salsa di peperoncino in un piatto fondo ovale o in una pirofila, mescolate e appoggiatevi il filetto. Rigitatelo nella marinata, conditelo con sale e pepe, copritelo con la pellicola e lasciatelo marinare per un paio d'ore in frigorifero rigirandolo di tanto in tanto.
- 3 Accendete il forno a 180° e rivestite una teglia di carta da forno. Sgocciolate il filetto dalla marinata (che terrete da parte), trasferitelo nella teglia e fatelo cuocere in forno per 20-25 minuti, finché risulterà ben dorato. Trasferitelo su un tagliere, copritelo con l'alluminio e fatelo riposare per 5 minuti.
- 4 Mondate i cipollotti e tagliateli a julienne. Versate la marinata in un pentolino, mettetela sul fuoco a fiamma moderata e portatela al limite del bollore mescolando di tanto in tanto.
- 5 Affettate il filetto e sistematelo su un piatto da portata, conditelo con la marinata calda, cospargetelo con i cipollotti e il peperoncino e servitelo. Se vi piace potete accompagnarlo riso al vapore e profumare con qualche foglia di coriandolo.



FILETTO DI MAIALE
PICCANTINO AL MIELE
E ZENZERO

Vassoietti ovali in
ceramica smaltata
Hk Living; ciotola
bianca Francesca
Reitano ceramica;
tessuti tinti a mano
rosa sfumato Hue
Table Stories.
Indirizzi
a pagina 146



DI VITELLO AL LATTE CON PROSCIUTTO DI PRAGA E PISTACCHI

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 45 MINUTI
700 CAL/PORZIONE

800 g di filetto di vitello – 800 ml di latte – 160 g di prosciutto di Praga a fette – 80 g di pistacchi sgusciati – 1 ciuffo di salvia – 30 g di burro – olio extravergine di oliva – sale – pepe

1 Scottate i pistacchi in acqua in ebollizione per 1 minuto, raffreddateli in acqua fredda, tritateli grossolanamente e teneteli da parte. Spezzettate grossolanamente il prosciutto con le mani. Legate il filetto con spago da cucina e scaldate il latte in un pentolino.

2 Scaldare 4 cucchiaini di olio con il burro in una casseruola dal fondo spesso e fate rosolare la carne a fuoco vivace per dorarla e sigillarla bene su tutti i lati. Condite con sale e pepe, unite la salvia e bagnate con metà del latte caldo. Proseguite la cottura per 20 minuti a fuoco moderato, rigirando la carne di tanto in tanto.

3 Intanto, scaldare 2 cucchiaini di olio in una padella antiaderente e fate rosolare brevemente i pistacchi. Dopo un paio di minuti togliete i pistacchi, aggiungete ancora un filo d'olio e rosolate il prosciutto spezzettato a fiamma vivace nella stessa padella per renderlo croccante.

4 Versate sulla carne il latte rimasto. Regolate di sale e pepe e proseguite la cottura per altri 10 minuti. Aggiungete il prosciutto e i pistacchi preparati e cuocete per altri 10 minuti.

5 Togliete la carne dalla pentola, fatela riposare coperta per 5 minuti, tagliatela a fette spesse e servitela nappata con il fondo di latte, prosciutto e pistacchi.

DI MANZO CON SALSA AGLI ASPARAGI, PISELLI E POMODORINI

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 25 MINUTI
590 CAL/PORZIONE

4 fette di filetto di manzo spesse 2,5 cm – 1 scalogno – 1 mazzo di asparagi – 15 pomodorini ciliegia – 100 g di piselli sgranati (anche surgelati e congelati) – 125 ml di vino bianco – 1 ciuffo di prezzemolo – 300 ml di panna da cucina – burro – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Tritate grossolanamente lo scalogno. Private gli asparagi della parte finale e conservate solo quella tenera. Dividete a metà nel senso della lunghezza quelli più spessi. Lavate i pomodorini.

2 Scaldare 2 cucchiaini di olio e una noce di burro in una larga padella antiaderente e cuocete la carne a fuoco vivace 2-3 minuti per parte. Salate, pepate, togliete dal fuoco e coprite con un foglio di alluminio.

3 Intanto, scaldare 4 cucchiaini di olio in un'altra padella antiaderente e fate rosolare gli asparagi a fuoco vivace per un paio di minuti. Togliete gli asparagi e, nella stessa padella, rosolate i pomodorini a fuoco vivace per un minuto. Togliete anche i pomodori, aggiungete poco olio e rosolate lo scalogno. Dopo un paio di minuti aggiungete i piselli e proseguite la cottura per altri 2 minuti. Rimettete le verdure nella padella della carne, bagnate col vino bianco e aggiungete la panna.

4 Mescolate bene, salate, pepate e fate insaporire per qualche minuto. Trasferite di nuovo la carne nella padella, bagnatela con il fondo di cottura e cuocete per un paio di minuti. Togliete dal fuoco e servite guarnendo la preparazione con qualche fogliolina di prezzemolo.

DI MAIALE IN PORCHETTA

MEDIA
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 1 ORA
COTTURA 2 ORE
780 CAL/PORZIONE

1 filetto di maiale da circa 700 g – 200 g di prosciutto crudo tagliato a fette spesse – 2 cucchiaini di prezzemolo tritato – 2 cucchiaini di semi di finocchio – 1 spicchio d'aglio tritato – la scorza di un'arancia non trattata – 1 cucchiaino di foglioline di timo – un pizzico di peperoncino in fiocchi – olio extravergine di oliva – sale – pepe nero macinato per la salsa 1 mazzo di prezzemolo

– 1 mazzetto di timo – 1 scalogno – 2 spicchi d'aglio – 1 arancia non trattata – 60 ml di aceto – 1 cucchiaino di peperoncino in fiocchi (o 1 peperoncino fresco) – 180 ml di olio extravergine di oliva – sale – pepe

1 Tostate i semi di finocchio per qualche minuto in padella, tritateli e mescolateli con il prezzemolo, l'aglio, le foglioline di timo, il peperoncino, la scorza grattugiata dell'arancia, 1 cucchiaino di sale e 1/2 di pepe.

2 Private il filetto di ogni parte di grasso e tagliatelo in 7/8 strisce nel senso della lunghezza. Spolverizzatele completamente con il trito aromatico.

3 Sistemate un grande foglio di carta da forno sul piano di lavoro. Stendete le fette di prosciutto accavallandole leggermente per formare un grosso rettangolo. Ricomponete il filetto, posizionatelo al centro del rettangolo perpendicolarmente alle fette di prosciutto e, con l'aiuto della carta, avvolgete strettamente il prosciutto attorno alla carne chiudendo la carta a caramella. Stringete le estremità della carta e legatele con lo spago da cucina.

4 Inserite il cilindro in una busta per la cottura sottovuoto e sigillatelo. Trasferitelo in una pentola piena d'acqua e portate al limite del bollore. Abbassate la fiamma al minimo per tenere la temperatura sempre al limite del bollore e cuocete per 2 ore.

5 Intanto, pulite e tritate il prezzemolo, il timo, l'aglio e lo scalogno. Mescolateli in una ciotola con l'arancia pelata al vivo tagliata a cubetti, l'olio, l'aceto, il peperoncino in fiocchi o affettato se è fresco, 1 cucchiaino di sale e 1/2 di pepe.

6 Estraiete il filetto dalla carta, sgocciolatelo e fatelo rosolare su tutti i lati in una padella antiaderente con un filo d'olio rigirandolo ogni 20-30 secondi. Trasferite il filetto su un tagliere, fatelo riposare per 3-4 minuti, affettatelo e servitelo con la salsa.

FILETTO DI MAIALE IN
PORCHETTA



Piatto Francesca Reitano
Ceramica, piatto in vetro
con motivo a fiore Zara
Home, runner in lino
Hue Table Stories.
Indirizzi a pagina 146

il verde che ci unisce



ti puoi fidare



D'Amico è l'amico per ogni target: generazioni e lifestyle opposti,
lingue e culture differenti, gusto tradizionale, bio o vegetariano.
D'Amico è per tutti, D'Amico è il verde che ci unisce!

shop online damico.it



in cerca di nuovo
DECOR, DESIGN E DINTORNI

Mode e manie

KITCHEN REMIX

di Monica Pilotto

Ogni mese nuovi protagonisti sulla tavola e in cucina: piatti, tovaglie, piccoli elettrodomestici che rendono speciali i momenti di convivialità



La padella per tutti i fuochi, compreso il piano a induzione e il forno fino a 240° grazie al manico rimovibile, è perfetta per una cucina sana e leggera. Ha rivestimento antiaderente minerale ad alte performance senza Pfoa/Pfas, è ideale per piatti sani e leggeri e si trova in 9 colori in confezione con una casseruola (diam. cm 20) e due padelle (diam. cm 24 e cm 28, € 189,90). **Cookut**

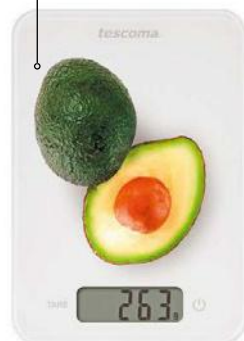
È tempo di festeggiare all'aperto, sorseggiando bollicine in buona compagnia. Sul vassoio Live/Ly in alluminio stone washed (diam. cm 61, € 181) si trova la glacette con finitura bronzo (diam. cm 20, € 78) nella quale sono pronte per essere stappate le bottiglie Champenoise; intorno sfilano le coppe Champagne Q2 (€ 14,30), i tumbler Groove in vetro borosilicato (€ 10) e le mug Mule Copper con finitura satinata (€ 41). Tutto di **KnIndustrie**



Design pulito e funzionale per il gasatore Brus creato dal designer Søren Refsgaard che ha scelto di mantenere solo gli elementi essenziali; gli obiettivi sono due: diminuire la grande quantità di plastica che invade la Terra e produrre acqua frizzante o soda in bottiglie riutilizzabili a casa, evitando di caricarsi di pesi inutili. Inoltre è possibile regolare il livello di effervescenza in base ai propri gusti (€ 210). **Stelton**

Inseparabile compagna

di ogni avventura gastronomica, la bilancia digitale Accura è indicata soprattutto per misure di alta precisione: pesa fino a 5 kg con lo scarto di 1 grammo soltanto. E poi è molto comoda la funzione tara, così si possono pesare più ingredienti consecutivamente e nello stesso recipiente; i numeri sono facilmente leggibili, il piano di pesatura è in vetro e ha una banda inferiore colorata. È così sottile che può essere riposta in qualsiasi cassetto senza occupare spazio (cm 16x23x11, € 37,90). **Tescoma**



Doppia funzione per il set

Mash&Store da utilizzare per preparare guacamole, hummus, baba ganoush e mousse di frutta che poi possono essere consumati o conservati direttamente nello stesso barattolo. Basta sostituire il coperchio in vetro con la guarnizione in silicone con l'adattatore in acciaio inox e il pestello, poi premere verso il basso; il set comprende: un barattolo quadrato da 50 cl con coperchio a pressione, un supporto in acciaio inox come il pestello con manico in legno di faggio e il libretto con tante ricette (cm 15x15x20h, € 33). **Kilner**

È primavera e anche la pasta fresca

mostra decori floreali. Questo è possibile grazie al matterello con manici girevoli in faggio con fiori, foglie e spighe incise per uno spessore di 2-3 mm: basta passarlo sulla pasta stesa e il gioco è fatto! Ogni ricetta avrà un tocco rustico e molto personale; attenzione: per evitare che l'impasto si attacchi consigliamo di infarinare il matterello prima di usarlo (cm 43x6, € 26,23). In collezione trovate anche gli stampi in legno di faggio quadrati per ravioli e tortelli con decori diversi (cm 10x10). **RG Mania**



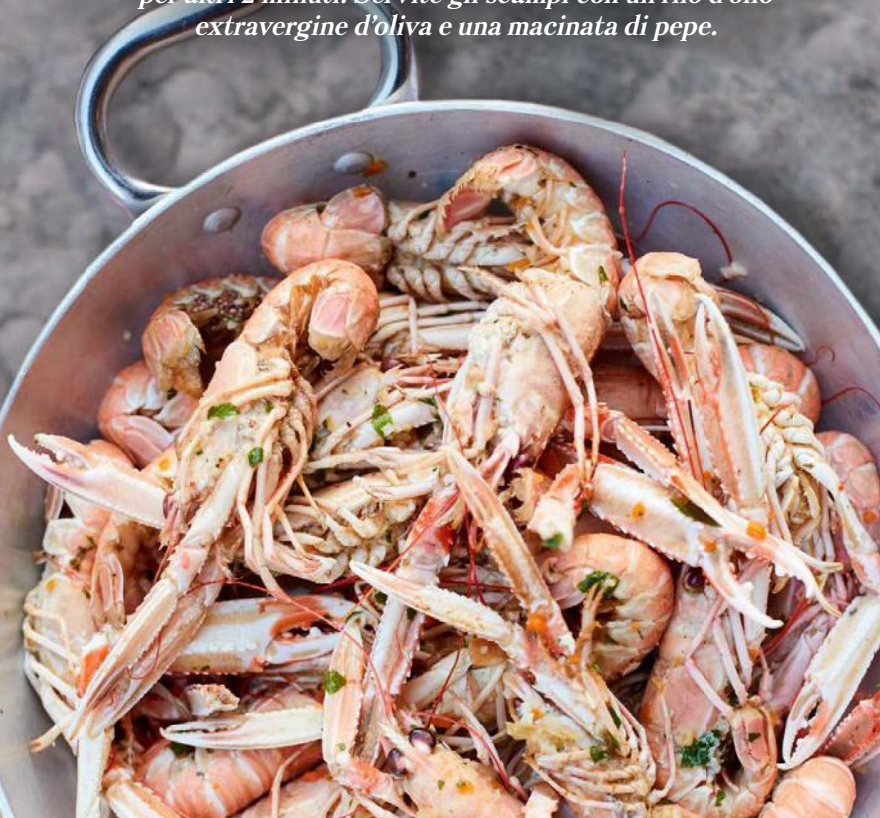
LA CROAZIA PIÙ VICINA

A POCHI KM DA TRIESTE, L'ISTRIA E IL QUARNARO SONO METE
DI UN VIAGGIO TRA STORIA E CULTURA, ALLA SCOPERTA
DI UNA CUCINA CHE GUARDA AL MARE E ALLA TERRA,
TRA PESCI, TARTUFI E PROSCIUTTI STREPITOSI

a cura di Daniela Falsitta, testi di Riccardo Lagorio, foto di Felice Scoccimarro

SCAMPI ALLA BUSARA

In una padella fate saltare 1 kg di scampi con 1 dl di olio di semi di girasole ben caldo per 2 minuti. Togliete dal fuoco e aggiungete 2 cucchiaini di pangrattato e 1 cucchiaino d'aglio e prezzemolo tritati emulsionati con olio extravergine d'oliva. Rimettete sul fuoco, versate 1 dl di Cognac, fatelo fiammeggiare e spegnete. Dopo 2 minuti, aggiungete 3 dl di vino bianco e rimettete sul fuoco per altri 2 minuti. Servite gli scampi con un filo d'olio extravergine d'oliva e una macinata di pepe.



Il borgo di Motovun, sulla valle del fiume Mirna. Accanto, lo chef del Bistro Mornar prepara gli scampi alla busara e, a destra, uno scorcio di Vodnjan. Nella pagina a sinistra, il centro storico di Fiume o Rijeka (in alto, il suo lungomare).



Un'altra immagine di Fiume (Rijeka),
con la svettante Torre civica, monumento simbolo
della cittadina. Da qualche anno sulla sua
sommità è stata ripristinata l'aquila bicipite
protagonista della famosa impresa di Gabriele
D'Annunzio: ad essa infatti, in quel frangente,
era stata divelta una delle due teste.



BOBIČI (ZUPPA DI MAIS)

pag. 86



Una koinè asburgica, slava e veneta che si manifesta nell'urbanistica, nella parlata e ancor più in cucina. In Croazia, l'Istria e il vicino Quarnaro condividono radici e cultura. Entrambe sono inoltre un paradiso di natura con centinaia di km di coste, strade che si fanno largo tra muretti in pietra, baie improvvise e villaggi appollaiati sulla cima di quiete colline. Momjan, porta d'ingresso a questa penisola dalla forma a cuore, si raggiunge in soli 40 minuti da Trieste e, tra le sue distese di vigneti e la gente che parla italiano, non si ha certo l'impressione di avere varcato due frontiere (slovena e croata). Il nostro primo incontro è con Gianna Kozlović che ha scelto di seguire le orme del padre Gianfranco nella conduzione della cantina di famiglia. "Dal 1904 coltiviamo su queste colline Malvasia istriana e Terrano, i due vitigni più caratteristici del territorio", dice. Verso sud svetta la coppia di campanili di Buje: dalla piazza del paese il panorama si fa immenso e sugli edifici spuntano gli stemmi dei rettori veneziani con il Leone di San Marco. Il viale che scende appare enorme in confronto al numero delle persone che si incontrano. Neanche il tempo di ripartire che si vedono comparire mosaici di sasso e case appese al cielo: all'orizzonte ci sono le mura ellittiche di Groznjan con il fondaco, magazzino delle granaglie, e la loggia sotto cui si organizzavano le riunioni tenute dai patrizi. È bello perdersi passeggiando nei vicoli lastricati, tra botteghe di artigiani che lavorano ceramica e pellame, quando il silenzio è interrotto solo dalle note di strumenti ad arco, chitarre, pianoforti. A partire dagli anni Sessanta una comunità di artisti si è infatti insediata nel villaggio restaurando alcuni edifici sotto l'egida della Federazione internazionale dei giovani musicisti e ancora oggi, da

maggio a settembre, si tengono corsi di specializzazione, concerti e laboratori (hgm.hr).

Raggomitolata intorno a un altro poggio c'è Motovun. Per accedere alla piazza si devono attraversare due porte zeppe di epigrafi e cippi d'epoca veneziana. Dopo l'ultima salita, il Duomo e il campanile in pietra bianca sembrano dialogare con un grande ippocastano. Tutto intorno edifici dalle fogge gotiche abbellite da serenissime finestre barocche. All'uscita dal borgo lo sguardo si perde sulle falde del colle e sulla valle piatta del fiume Mirna. I boschi sono noti per la presenza del tartufo, servito nelle *konoba* (trattorie) e nei ristoranti tutto l'anno. Un altro protagonista delle tavole è il Prosciutto Istriano Dop, dalla gradevole marzatura. Per conoscerne tutti i segreti bisogna spostarsi nel piccolo laboratorio di Paolo Jelenić, che ha ripreso la produzione del salume con asciugatura e stagionatura naturali. La terza punta di diamante della gastronomia è senza dubbio l'olio extravergine di oliva. Spostandosi verso sud, a Bale, si incontrano Manuel e Suzana Grubić, che hanno ristrutturato un vecchio frantoio dove si possono seguire degustazioni guidate e fare acquisti.

L'itinerario può ora proseguire verso Vodnjan dove si ammirano le facciate di numerosi palazzi costruiti tra Sei e Settecento lungo vie lastricate come le calli veneziane. Palazzo Bettica ospita la pinacoteca Gaetano Grezzler, ricca di nature morte e scene di battaglia. *segue >*

La costa di Abbazia (Opatija).
Nella pagina a destra, nella sequenza in basso:
Lorenzo Biasiol con il suo vin de rosa;
i buoi di razza Boscarin e il grande mercato
del pesce di Fiume (Rijeka).

Chi vuole scoprire una rarità si ferma nello spaccio di Lorenzo Biasiol che produce il vin de rosa ottenuto da uva “selezionata durante la vendemmia, stesa su graticci e pigiata a Natale. Si sorseggia nelle grandi occasioni accompagnando biscotti e torte”. Bisogna anche trovare il tempo per vedere, in aperta campagna, le *casite*, ricoveri per attrezzi simili ai trulli, mentre Pola (Pula) ci accoglie con la cittadella chiamata *kaštel*, le vestigia romane e la chiesa di San Francesco.

In una zona di pascoli selvatici il profumo di pini e ginestre si fonde con quello di menta e camomilla: ecco Capo Promontore (Rt Kamenjak), una lingua di terra lunga e stretta sferzata dai venti che si raggiunge percorrendo una strada bianca. È il luogo ideale per praticare windsurf e trekking, nonché il confine tra l'Istria e il Quarnaro. In questa natura selvaggia Damir Vasić e la moglie Sandra Krivčić allevano il Boscarin, l'antico bue istriano un tempo utilizzato per i lavori di campagna, pressoché estinto negli anni Ottanta del secolo scorso e oggi divenuto uno dei simboli della gastronomia regionale. Nel loro agriturismo si può trovare lo spezzatino cucinato con la carne di questo gigantesco bovino.

A meno di un'ora di automobile Abbazia (Opattja) è una meta elegante. Grazie ai suoi pittoreschi scorci, durante il

periodo di appartenenza all'Impero Asburgico, fu meta di teste coronate, dal kaiser Francesco Giuseppe a Elisabetta d'Austria, e di personaggi come James Joyce e Gustav Mahler. D'obbligo la passeggiata sul lungomare, all'ombra di eucalipti, lecci e sequoie ammirando da un lato favolose ville liberty, dall'altro il litorale e le baie. Se c'è tempo vale la pena infilarsi tra cartoline, ritratti e oggetti d'epoca nel Museo del turismo croato, ospitato a Villa Angiolina. Non si può lasciare Abbazia senza una fotografia alla Ragazza con gabbiano, la statua scolpita su uno scoglio simbolo della città. Chi ama la bicicletta trova nelle località che sovrastano Abbazia un autentico paradiso con percorsi immersi in boschi secolari e panorami emozionanti ma anche interessanti esposizioni temporanee d'arte e una rinfrancante cucina. Come a Matulji, dove si possono seguire corsi di cucina in trattorie di antica fondazione. Tra le ricette più caratteristiche i *fuži*, una pasta fatta a mano con l'aiuto di un ferretto, conditi con sugo di carne.

Chi vuole calpestare strade sempre vivaci e affollate in un'atmosfera in bilico tra emporio commerciale d'altri tempi e modernità deve fermarsi almeno un paio di giorni a Fiume (Rijeka), crocevia di genti e porto strategico per Romani e Impero asburgico. La sera si è colpiti dall'atmosfera eterea creata dalla luce dei lampioni del Korzo, l'ampio viale che l'attraversa, fermandosi sotto la Torre civica o facendo quattro passi verso la cattedrale di San Vito, dalla pianta circolare, disegnata dal gesuita Giacomo Briano nel 1638. Di mattina si attivano i sensi grazie ai profumi del mercato e della sua monumentale pescheria, dove sbarcano i leggendari scampi del Quarnaro, già celebrati nella Guida gastronomica del Touring Club nel 1931.

Una veduta di Motovun, cinta da possenti mura. I suoi boschi sono famosi per la presenza di pregiati tartufi che diventano protagonisti di tutti i menu locali.





STUFATO DI BOSCARIN
pag. 86



Una porta che attraversa le mura di Motovun; la sommità del borgo si può anche raggiungere con una scalinata. A sinistra: i vigneti Kozlović e il Prosciutto Istriano Dop del prosciuttificio Jelenić. Sopra, una scultura in legno di Groznjan, considerata la città degli artisti.

LUOGHI ECCELLENTI LA CROAZIA PIÙ VICINA

BOBIČI (ZUPPA DI MAIS)

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 1 ORA E 30 MINUTI
550 CAL/PORZIONE

500 g di chicchi di mais freschi (bobiči) – 300 g di fagioli freschi – 100 g di pancetta affumicata – 3 patate – 2 spicchi d'aglio – 1 cipolla – 2 carote – mezzo cavolo rapa – 1 costa di sedano – 1 ciuffo di prezzemolo – 2 foglie d'alloro – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Fate bollire i fagioli per circa 30 minuti partendo da acqua fredda e salateli verso la fine. Riducete la pancetta a dadini e rosolateli in un tegame fino a sciogliere il grasso. Sbucciate e tritate aglio e cipolla, mondate e tritate il sedano e unite tutto alla pancetta con l'alloro, fateli soffriggere e versate un po' dell'acqua di cottura dei fagioli.
2 Frullate la metà dei fagioli, unitela al soffritto e fate cuocere per 10 minuti. Tagliate a cubetti tutte le verdure e unitele alla minestra insieme ai fagioli rimasti, ai chicchi di mais e al prezzemolo tritato.
3 Coprite d'acqua calda e lasciate cuocere per almeno 40 minuti a fuoco basso. Regolate di sale, pepate e servite con un filo d'olio.

STUFATO DI BOSCARIN

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 15 MINUTI
COTTURA 3 ORE E 15 MINUTI
400 CAL/PORZIONE

1 kg di spalla e coscia di manzo Boscarin – 300 g di cipolla rossa di Premantore – 1 cucchiaino di senape – 1 mazzetto d'alloro e rosmarino – noce moscata in polvere – coriandolo in polvere – 3 cucchiaini di concentrato di pomodoro – 5 dl di brodo di manzo – 1,5 cucchiaini di olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Tagliate la carne a grossi cubi di circa 4 cm. Fatela rosolare in una casseruola a fondo spesso con l'olio, insieme al mazzetto aromatico, mezzo cucchiaino di noce moscata, mezzo di coriandolo e la senape.
2 Sbucciate le cipolle e affettatele sottili. Togliete la carne dal tegame e, al suo posto, fate soffriggere le cipolle. Quando saranno dorate, unite di nuovo la carne e, dopo qualche minuto, il concentrato.

3 Unite un po' di brodo e lasciate cuocere con il coperchio a fuoco dolcissimo per 3 ore, aggiungendo altro brodo di tanto in tanto affinché l'ingrediente non risulti troppo asciutto. Regolate di sale e pepate. Lo stufato di Boscarin viene quasi sempre servito accompagnato dai fuži così da costituire un classico piatto unico.

GRAŠNJAKI

FACILE
PER 10 PERSONE
PREPARAZIONE 50 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 20 MINUTI
480 CAL/PORZIONE

per la pasta 500 g di farina – 25 g di lievito di birra fresco – 1 dl di latte – 50 g di zucchero – 1 uovo + 4 tuorli – 70 g di burro – 1 cucchiaino di strutto
per la farcia 700 g di castagne bollite (o crema di castagne) – 2 cucchiaini di cannella in polvere – 1 dl di panna fresca – 1 cucchiaino di rum
per friggere e guarnire 1 litro di olio di semi di girasole – zucchero a velo

1 Sciogliete il lievito nel latte tiepido e unite il mix alla farina. Impastate gli ingredienti, fate un panetto, copritelo con un panno e lasciatelo lievitare per due ore.
2 Riprendete l'impasto e aggiungetevi l'uovo e i tuorli sbattuti con lo zucchero, il burro molto morbido ma non caldo e lo strutto.
3 Fate la farcia. Schiacciate e passate al setaccio le castagne, unitevi la panna, la cannella e infine il liquore. Mescolate bene per amalgamare il tutto.
4 Stendete la sfoglia non troppo sottile (circa 3-5 mm di spessore). Con un cucchiaino da caffè posizionate una fila di palline di farcia a distanza di 3-4 cm l'una dall'altra. Chiudete la sfoglia sul ripieno e ritagliate tanti piccoli ravioli a mezzaluna utilizzando un bicchierino. Sigillateli bene premendo i bordi con i polpastrelli. Raccogliete i ritagli di pasta, stendete nuovamente la sfoglia e continuate a creare i grašnjaki fino a esaurire gli ingredienti.
5 Scaldate l'olio e friggetevi pochi grašnjaki per volta finché saranno di colore bruno. Sgocciolateli su carta assorbente, lasciateli raffreddare e cospargeteli di zucchero a velo.

TACCUINO DI VIAGGIO

KONOBA STARI PODRUM
MOST 52, MOMJAN, T. 00385 52 779152
CARNI ALLA GRIGLIA E PASTA FATTA IN CASA. DA PROVARE LO STUFATO DI BOSCARIN CON I FUŽI E LA ZUPPA DI MAIS CHE HA PREPARATO PER NOI.

LOCANDA ZLATNO KRILO
43^a ISTARSKE DIVIZIJE 22, MATULJI, T. 00385 51 500150
GULASH, FUŽI CON IL SUGO DI AGNELLO E GRAŠNJAKI (IL DOLCE FRITTO NELLA FOTO A DESTRA).

BISTRO MORNAR
UL. RIVA BODULI 5A, FIUME (RIJEKA), T. 00385 51 312222
PIATTI DI PESCE. OTTIMI GLI SCAMPI ALLA BUSARA CHE HA CUCINATO ANCHE PER NOI.

VILLA PLASA
ZALUKI, T. 00385 99 2796644
PROPONE LA COTTURA CON LA PEKA, UNA CAMPANA DI GHISA CHE VIENE COPERTA DI BRACI NELLA QUALE SI METTONO CARNI, ODORI E CONTORNI. IL RISULTATO È TENERO E SAPORITO.

RISTORANTE ZIGANTE
LIVADE 7, OPRTALJ, T. 00385 52 664302
TARTUFO A VOLONTÀ SERVITO CON FOIE GRAS O PESCE CRUDO.

ISTARSKA FARMA BOŠKARIN
POLJE, CAPO PROMONTORE
T. 00385 92 2919525
LOCALE INFORMALE CON GUSTOSE PREPARAZIONI A BASE DI BOSCARIN, COMPRESA LA CARNE CRUDA BATTUTA.
STARA KONOBA
TRG STARE ŠKOLE 1, FAŽANA, T. 00385 52 521810
TANTI PIATTI DI PESCE O DI BOSCARIN.

PROSCIUTTIFICIO JELENIĆ
SLAVČIĆI 177, SVETI PETAR U ŠUMI
PRODUZIONE DI PROSCIUTTO ISTRIANO DOP.

AZIENDA VINICOLA DE GRASSI
PODRUMARSKA 3, BAŠANIJA, SAVUDRIJA
UNA DELLE MIGLIORI CANTINE DELLA CROAZIA DOVE TERRANO E MALVASIA SONO LE PUNTE DI DIAMANTE.

TARTUFI ZIGANTE
PLOVANIJA 15, BUJE
NEGOZIO DOVE IL TARTUFO È INGREDIENTE DI TUTTO: PASTA, OLIO, FORMAGGIO.

ULJARA GRUBIĆ
ALDO NEGRI 7, BALE
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA DI VARIETÀ BUSA.

KOZLOVIĆ WINERY
VALE 78, MOMJAN
DA PROVARE I CRU DEL VIGNETO SANTA LUCIA.

AZIENDA AGRICOLA BURIN
VIA G. ANDREA DALLA ZONCA 25/A
VODNJAN
OTTIMI EXTRAVERGINE E VIN DE ROSA DI LORENZO BIASIOL.

I fuži, una pasta istriana

Presenti in ogni menu locale, i fuži si preparano con 8 uova intere per ogni chilogrammo di farina. Gli ingredienti vanno vigorosamente lavorati sulla spianatoia e l'impasto ottenuto, sodo e liscio, deve riposare per almeno due ore coperto. Dopo aver tirato la sfoglia non troppo sottile, si tagliano tanti quadrati di circa 4 cm che vengono arrotolati intorno al manico di un cucchiaino di legno partendo da un angolo e saldati con le dita.



GRAŠNJAKI

La città di Fiume (Rijeka) vista dal Castello di Trsat con le isole di Krk e Cres in lontananza. In basso da sinistra: Manuel e Suzana Grubić, produttori di olio extravergine di varietà Busa; la tipica cottura con la peka, una campana di ghisa che viene coperta dalle braci, nel ristorante Villa Plasa; la preparazione dei dolci Grašnjaki nella locanda Zlatno Krilo.



Capiente, igienico e pratico, il portapane è dotato di prese d'aria regolabili per conservare i prodotti da forno freschi e fragranti più a lungo; inoltre ha uno scomparto interno dove riporre l'apposito coltello, mentre il coperchio in bambù funge anche da tagliere (cm 42x15x23,5h, € 69,90). **Tescoma**



Portapane

È INDISPENSABILE PER
CONSERVARE E SERVIRE
AL MEGLIO IL PANE, CHE
DA ALIMENTO QUOTIDIANO
È DIVENTATO UN
VERO GOURMET FOOD

a cura di **Monica Pilotto**, testo di **Martina Liverani**,
still life di **Felice Scoccimarro**, styling di **Alkémia**

Che sia in tavola o in cucina, il portapane è subito emblema di ospitalità e calore, esprime un senso di casa e di accoglienza. Il suo significato va ben al di là di contenere il pane e si allaccia alla simbologia profonda dell'alimento più antico, nato già nel XII secolo a.C. L'atto stesso di passarsi il cestino del pane a tavola favorisce il senso di comunità e amicizia al punto che la parola "compagni" deriva dal latino *cum panis*, che significa coloro i quali mangiano lo stesso pane.

È noto che già nell'Antico Egitto gli artigiani intrecciavano ceste in canna per il pane, oggetti che erano simbolo di abbondanza e comunità. Allo stesso modo, nell'antica Grecia e durante l'Impero Romano, il pane aveva un ruolo importante sia nei pasti

quotidiani che nelle offerte cerimoniali, ed erano necessari cesti di pregio per la sua presentazione e distribuzione. È nel Rinascimento che, con l'affermarsi del trionfo della tavola, anche i portapane diventano oggetti di ostentazione realizzati con

materiali diversi come il metallo, anche prezioso, la ceramica o la porcellana. In particolare, una tipica produzione settecentesca e ottocentesca è la cestina: un recipiente in maiolica o terraglia a volte provvisto di un manico e altre volte di un coperchio, dalla forma tonda oppure ovale, che ricorda un cesto e il cui decoro imita l'intreccio del vimini.

Andando avanti negli anni, il XX secolo ha poi visto la fusione di design innovativi con materiali tradizio-

scrigni di lunga vita

Custodire il pane in contenitori chiusi per mantenerne la fragranza e servirlo in cestini aperti di diversi materiali è un modo di esprimere cura per gli ospiti. L'esperto panificatore consiglia di passare il pane prima del servizio qualche minuto in forno per esaltarne l'aroma

CROSTONI ALLA PARMIGIANA DI ZUCCHINE

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30
MINUTI + IL RIPOSO
COTTURA 25 MINUTI
250 CAL/PEZZO

**8 fette di pane di
Altamura – 12 piccole
zucchine novelle – 16
fiori di zucca – 200 g di
prosciutto cotto a fettine
– parmigiano reggiano
Dop grattugiato – 2
mozzarelle – origano
fresco – olio extravergine
d'oliva – sale – pepe**

1 Tagliate le mozzarelle a fettine sottili e stendetele in uno scolapasta per almeno 1 ora, in modo che perdano l'eccesso di acqua. Spuntate le zucchine, lavatele e tagliatele a fette sottili, nel senso della lunghezza. Salatele, irroratele con un filo d'olio e grigliatele sulla piastra 1-2 minuti per lato.

2 Tagliate i fiori di zucca a metà nel senso della lunghezza, saltateli per 1 minuto in padella con un filo d'olio, poi regolate di sale e pepe. Tostate leggermente le fette di pane di Altamura.

3 Disponete sopra il pane uno strato di

mozzarella condita con poco sale, pepe e un filo d'olio. Coprite con uno strato di zucchine e di fiori di zucca e cospargete con parmigiano reggiano. Aggiungete 1 fettina di prosciutto cotto e ripetete gli strati, fino a esaurire gli ingredienti, terminando con le zucchine, i fiori e qualche pezzetto di mozzarella.

4 Trasferite i crostoni in forno già caldo a 200° finché la mozzarella tenderà a sciogliersi. Servite subito e completate con qualche fogliolina di origano fresco.

nali come il legno o il vimini, ma anche la plastica, i metalli leggeri e il tessuto. Non solo, la versatilità dei cestini per il pane è l'evidenza delle tante diversità di tradizioni culinarie nel mondo e delle relative contaminazioni. Nella nostra, come in molte altre culture, il pane è un alimento fondamentale: a fatica si potrebbe immaginare una tavola italiana senza un cestino per il pane, sia tra le mura domestiche sia al ristorante. E questa massiccia presenza su tavole e in cucine ha creato un'ampissima gamma di forme e modelli che variano non solo nel design o nei materiali, ma anche nella funzione, situazione e occasione d'uso. Dai classici in vimini e rattan ai rustici in legno, fino ai moderni in metallo e ai più "giovani" in tessuto, le variazioni estetiche sono infinite, sebbene una macrodistinzione accomuna tutti: i portapane si dividono in aperti e coperti. I primi sono perfetti per mostrare il pane, nelle sue forme e varietà, ideali per la tavola e per la condivisione con ospiti e commensali. I secondi hanno la principale funzione di tenere il pane fresco, quindi al riparo dall'umidità o piccoli insetti e quindi di conservarlo a lungo nella sua fragranza e consistenza.

Scegliere il giusto portapane per le proprie esigenze è fondamentale per completare e migliorare l'esperienza culinaria e di servizio del pane stesso.

Siamo ormai abituati a riconoscere un pane di qualità, abbiamo imparato le esigenze di una pagnotta fatta con pasta madre e le differenze di lievitazione tra i vari prodotti da forno. Abbiamo conosciuto i grani antichi e i panettieri artigianali. Ora che la nostra consapevolezza sul mondo dei lievitati è aumentata, dove la mettiamo la pagnotta? In un portapane.



utile e dilettevole

STORIE DI OGGETTI IN CUCINA



Dalla linea Henrik Copper, l'elegante portapane in acciaio al carbonio porta un tocco glamour in cucina: il coperchio è in rame così come l'etichetta al centro con la scritta Bread (cm 34,5x18,5x23h; € 50). **Typhoon distr. da Phorm(a)**



In cotone, double face e con cerniera il portapane contiene un cuscinetto con semi di ciliegio da riscaldare nel microonde per 2 minuti; poi va riposto nel sacchetto con il pane e va chiusa la zip per mantenerne il calore; è disponibile in 6 colori (€ 22,90). **WD Lifestyle**



Si chiama Sacchino PL ed è realizzato in fibra di cellulosa lavabile, sostenibile e certificata FSC®; è possibile regolarne l'altezza arrotolandolo su se stesso e, oltre al colore avana, è proposto anche in grigio chiaro (cm 14,5x14,5x14h; € 21,50). **Essent'ial**



Il portapane Embrace si compone di due pezzi: il vassoio in acciaio inox che dona un aspetto elegante a ogni tavola apparecchiata e il sacchetto in cotone lavabile a 30° disponibile anche in bianco, grigio scuro e antracite (cm 23x23x7h; € 99,95). **Stelton**



La cassetta per il pane Tierra è realizzata in materiale plastico riciclato 100% post consumo e 100% riciclabile, è capiente e completa di coperchio in legno che diventa tagliere grazie alle scanalature per raccogliere le briciole al suo interno (cm 39,2x23,2x19h; € 45). **Guzzini**



Dona un tocco hipster alla tavola l'originale portapane Ciopa con interno in puro cotone nero ed esterno in pelle artigianale color nocciola, realizzato in Italia con materiali di prima qualità (cm 11,5x11,5x17,5h; € 35,87). **RG Mania**



Il cestino Brunch è perfetto per servire in tavola fragranti baguette, pagnotte e filoni di pane; la griglia a supporto è in acciaio inox, il contenitore è in cotone; è proposto anche con sacchetto nero, nella versione quadrata e tonda (cm 33,5x15x11,5h; € 28,95). **Gefu**



super bread box

Realizzata in ceramica smaltata e bambù, materiali naturali che aiutano a regolare il livello di umidità del pane e a mantenerlo più fresco a lungo, la Bread Box è abbastanza grande da accogliere pani diversi; il contenitore ha un design senza tempo, mentre il coperchio in bambù trattato ad olio ha doppia funzione e diventa tagliere se capovolto (cm 43,5x31,5x19h; € 114,90). **Emile Henry**

INTERVISTA



Non c'è pane senza cestino

A SPIEGARE IL PERCHÉ È ANTONIO FOLLADOR, PANETTIERE DI TERZA GENERAZIONE A PORDENONE, DOMINUM DEL LABORATORIO LO SPACCIO, PREMIATO CON I TRE PANI DELLA GUIDA PANE & PANETTIERI D'ITALIA 2024 DEL GAMBERO ROSSO.

COME VA CONSERVATO IL PANE? IL PANE ANDREBBE TENUTO IN UN SACCHETTO DI COTONE, IN MODO CHE POSSA RESPIRARE. MIA NONNA LO TENEVA IN UN SACCHETTO DI STOFFA APPESO CON UN GANCIO ALLA PORTA DELLA DISPENSA. ERA IMPORTANTE CHE IL PANE NON FACESSE LA MUFFA: SE DIVENTAVA SECCO, SI POTEVA COMUNQUE UTILIZZARE, MA CON LA MUFFA DOVEVA ESSERE BUTTATO. UN'ALTERNATIVA AL COTONE PUÒ ESSERE IL SACCHETTO DI CARTA.

OLTRE ALLA MUFFA, COSA TEME IL PANE?

TEME L'UMIDITÀ. È IDROSCOPICO QUINDI ASSORBE L'UMIDITÀ DELL'AMBIENTE E TENDE A PERDERE CROCCANTEZZA; MA BASTANO 2/3 MINUTI NEL FORNO PER RIGENERARE BENE LA SUA FRAGRANZA. IN QUESTO CASO È NECESSARIO SERVIRLO IN UN PORTAPANE DI COTONE TRASPIRABILE E SI AVRÀ IL PIACERE DI UN PANE COME APPENA TOLTO DAL FORNO.

QUANTO A LUNGO SI CONSERVA? FINO A QUANDO NON È FINITO. LA TENDENZA DEI PANI CON LIEVITO MADRE È DI FARE PEZZATURE ABBASTANZA GRANDI, DAI 300 AI 600 GRAMMI, E QUESTE HANNO LUNGHE SCADENZE PERCHÉ SI CONSERVANO BENE.

22 FUNZIONI,
PROGRAMMI
DI COTTURA
AUTOMATICI,
RISPARMIO
DI ENERGIA,
CAPIENZA XXL:
È **PHILIPS**
AIRFRYER COMBI
SERIE 7000

La friggitrice ad aria di *ultima generazione*

Cucinare piatti gustosi e leggeri, velocemente e senza stress significa migliorare l'alimentazione e la vita di tutti i giorni. Nasce con questo obiettivo Philips Airfryer Combi Serie 7000. Che sia un antipasto, uno snack per la merenda, un secondo di carne o di pesce, un contorno di verdure o perfino un dessert, grazie all'innovativa tecnologia Rapid CombiAir i risultati saranno sempre perfetti.

Con Philips Airfryer Combi Serie 7000 puoi cuocere e friggere con poco o zero olio aggiunto, ma anche grigliare, arrostiti, preparare brasati, scongelare, essiccare semplicemente esplorando tra le sue 22 diverse funzioni attraverso il display intuitivo. Due aspetti smart e salva tempo: i nuovi programmi di cottura automatici e i componenti lavabili in lavastoviglie. Per i più precisi, l'innovativa termosonda per una cottura perfetta.

Seguici su Philips Casa  



Prepara pasti per tutta la famiglia, fino a 7 porzioni, senza necessità di preriscaldamento. Risparmi tempo ed energia.



RILASSATI:
quando è
pronto ti
avvisa l'app
gratuita
HomeID!



ISPIRAZIONE? SCARICA L'APP!

HomeID è l'app gratuita riservata che rende tutto ancora più semplice e personalizzato. Tante ricette facili con guida passo passo e spazio per caricare le tue ricette. Un'idea per raccogliere i classici di famiglia o le specialità degli amici.

PHILIPS

asparagi e patate novelle

NOBILI I PRIMI, PIÙ UMILI
LE SECONDE (SEPPUR
APPREZZATISSIME), SONO
I DUE GRANDI INTERPRETI
DEL MOMENTO. CAPACI
DI DARE VITA A CONTORNI
E ANTIPASTI DALLE MOLTE,
GODIBILI SORPRESE

a cura di Cristiana Cassé, ricette di Alessandra Avallone,
foto di Felice Scoccimarro, styling di Ambra Poli

TEGLIA DI PATATE
CON FETA E LIMONE

pag. 98

In tutto il servizio,
tessuti tinti a mano
Hue Table Stories.
Ciotolina bianca
Francesca Reitano
Ceramica.
Indirizzi
a pagina 146



SFOGLIA DI ASPARAGI
AL FORMAGGIO DI CAPRA

pag. 98

CURRY DI PATATE ALLO ZENZERO

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 25 MINUTI
COTTURA 30 MINUTI
160 CAL/PORZIONE

20 patatine novelle a buccia chiara
– 8 pomodori ciliegini – 1 manciata di spinacini – 2 cipolle – 2 spicchi d'aglio – 3 cm di zenzero
– 1 cucchiaino di curry – 1 mestolo di brodo vegetale caldo – olio extravergine d'oliva – sale – pepe
– germogli a piacere per guarnire

1 Cuocete le patate a vapore tenendole molto al dente. Sbucciate le cipolle e tagliatele a fettine. Sbucciate l'aglio, raschiate lo zenzero e tagliatelo a fettine: tritateli insieme con il coltello. Lavate spinacini e pomodori (tagliate a metà questi ultimi). Sbucciate le patate.

2 Soffriggete cipolle, aglio e zenzero in padella con un po' d'olio e 2 prese di sale: abbassate il fuoco e cuocete finché le cipolle saranno traslucide e dorate. Aggiungete il curry e tostatelo nel soffritto.

3 Unite le patate e il brodo e proseguite la cottura per 10 minuti. Aggiungete i ciliegini e gli spinacini e cuocete per altri 5 minuti. Regolate di sale, pepate e servite guarnendo con i germogli.

Teglia in ceramica
bianca smaltata
Virginia Casa.
Indirizzi
a pagina 146

GRATIN DI ASPARAGI
ALLO SPECK

pag. 98



Piatto Francesca
Reitano Ceramica.
Indirizzi
a pagina 146



NOVELLE ROSSE IN SALSA DI POMODORI SECCHI

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 25 MINUTI
250 CAL/PORZIONE

20 patatine novelle rosse
– 6 pomodori ciliegini – 6 pomodori
secchi sott'olio – 15 mandorle
– 1 piccola cipolla – 1 spicchio d'aglio
– 1/2 peperoncino piccante fresco
– 2 cucchiaini di panko (sorta di
pangrattato, nei negozi orientali)
– olio extravergine d'oliva – sale

1 Lessate le patate in acqua bollente salata per 20-25 minuti. Sbucciate la cipolla, tritatela e soffriggetela in poco olio. Spezzettate le mandorle, i pomodori secchi (sgocciolati) e quelli freschi (lavati).

2 Tostate il panko in un padellino con 1/2 cucchiaino di olio; versatelo in un mixer. Nello stesso padellino, tostate le mandorle e mettete anch'esse nel mixer con i pomodori secchi, quelli freschi,

la cipolla e il peperoncino: frullate il tutto con 2 cucchiaini di acqua e 3 di olio fino ad avere una salsa grossolana; regolate di sale.

3 Tagliate a metà le patate, conditele con sale e poco olio, allineatele su una teglia e cuocetele sotto il grill del forno per 10 minuti o fino a doratura. Se vi piace, guarnitele con le foglie verdi di un cipollotto tagliuzzate e gustatele intingendole nella salsa.

TEGLIA DI PATATE CON FETA E LIMONE

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 15 MINUTI
COTTURA 1 ORA MINUTI
220 CAL/PORZIONE

20 patatine novelle a buccia rossa
– **40 g di feta** – **1 limone** – **2 spicchi d'aglio** – **1 cucchiaio di prezzemolo tritato** – **origano secco** – **olio extravergine d'oliva** – **sale**

1 Lessate le patate in acqua bollente salata per 30 minuti, scolatele e schiacciatele con il fondo di un bicchiere in modo da spaccarle. Oliate una teglia e allineatevi le patate in un solo strato. Conditele con olio e sale e infornatele a 200° finché saranno dorate e croccanti (circa 20 minuti).

2 Sbucciate l'aglio, affettatelo e scaldatelo in padellino con 4 cucchiaini di olio e un po' di origano.

3 Sbriciolate la feta, distribuitela sulle patate, condite con l'olio aromatico e mettete di nuovo in forno per 5 minuti. Guarnite con il prezzemolo, spruzzate con un po' di succo di limone e servite subito.

SFOGLIA DI ASPARAGI AL FORMAGGIO DI CAPRA

MEDIA
PER 6-8 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 1 ORA E 30 MINUTI
490 CAL/PORZIONE

per la pasta 250 g di farina o
– **125 g di burro** – **sale**
per il ripieno 1 mazzo di asparagi
– **120 g di formaggio di capra in tronchetto** – **3 uova piccole**
– **1,8 dl di panna fresca** – **3 cipollotti**
– **1/2 tazza di piselli sgranati** – **erbe miste (prezzemolo, maggiorana, timo)** – **olio extravergine d'oliva** – **sale** – **pepe**

1 Frullate nel mixer la farina con il burro e 2 prese di sale. Poi unite 3 cucchiaini di acqua e frullate ancora. Prelevate la pasta, compattatela e mettetela in frigo per 1 ora avvolta nella pellicola. Stendetela e disponetela in uno stampo di circa 12x30 cm foderato con carta da forno. Eliminate la pasta in eccesso lungo bordi, coprite con un foglio di carta forno e riempite con riso o fagioli secchi. Infornate a 200° per 15 minuti, poi eliminate carta e riso (o fagioli) e proseguite la cottura per altri 15 minuti.

2 Intanto, pulite gli asparagi, lavateli e tagliateli a tocchetti: scottateli in acqua bollente salata per 3 minuti. Scottate allo stesso modo i piselli per 1 minuto. Pulite i cipollotti, tagliateli a metà nel senso della lunghezza e fateli stufare in padella con un po' d'olio, sale, 1 cucchiaio di acqua e un trito abbondante di erbe aromatiche. Quando i cipollotti saranno teneri, aggiungete piselli e asparagi e togliete dal fuoco.

3 Distribuite le verdure nel guscio di pasta alternandole al formaggio a fettine. Mescolate le uova con la panna, sale e pepe e versate la miscela sul ripieno. Cuocete la sfoglia nella parte bassa del forno a 180° per 35-40 minuti e quindi a 200° per altri 5 minuti.

GRATIN DI ASPARAGI ALLO SPECK

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 45 MINUTI
300 CAL/PORZIONE

2 mazzi di asparagi – **100 g di mozzarella ben scolata** – **80 g di speck a dadini** – **2 dl di latte** – **1 uovo** – **20 g di farina** – **2 cucchiaini di panko (sorta di pangrattato, nei negozi orientali)**
– **40 g di burro** + **quello per la teglia**
– **sale** – **pepe**

1 Fate sciogliere 20 g di burro in una piccola pentola antiaderente, unite la farina e tostatela nel burro mescolando con una frusta. Aggiungete il latte e fate addensare la besciamella sempre mescolando. Regolate di sale, pepate e incorporate l'uovo. Spegnete il fuoco. Tostate lo speck in un'altra padella e aggiungetene metà alla besciamella.

2 Tagliate a dadini la mozzarella. Pulite gli asparagi, lavateli e cuoceteli a vapore per 10 minuti.

3 Imburrate una teglia e disponetevi gli asparagi alternandoli alla mozzarella. Nappate il tutto con la besciamella e cospargete con il panko e lo speck rimasto. Distribuite sopra il burro rimasto a fiocchetti e gratinate in forno a 200° per 15 minuti.

Salamini Italiani alla Cacciatora DOP

**Il sapore unico della tradizione:
i protagonisti della tavola garantiti
dalla certificazione DOP**

IL suo profumo è **inconfondibile**, il suo gusto un invito al quale è impossibile resistere. Questo salame, comunemente conosciuto come “**Cacciatore Italiano**”, è l’erede di quello che già nell’antichità costituiva lo spuntino che i cacciatori del centro-nord Italia si concedevano nei momenti di riposo.

Le sue fasi di lavorazione richiedono **mani esperte** e competenze professionali spesso tramandate di padre in figlio.

Una qualità nel segno della **tradizione** riconosciuta e certificata in tutta Europa grazie alla registrazione della **DOP**, Denominazione di Origine Protetta, un prestigioso **riconoscimento** comunitario che **tutela** il prodotto, e quindi il consumatore, attraverso il costante controllo sulla filiera, dall’allevamento fino all’immissione al consumo.

Come riconoscerlo? Dal marchio del **Consorzio di tutela** che garantisce questo salame prodotto utilizzando esclusivamente materia prima **100% italiana** e nel pieno rispetto della ricetta tradizionale: tagli nobili di carne di suino, sale, pepe, un pizzico d’aglio e un sapiente mix di spezie.

Una **scelta sfiziosa** per la pausa pranzo, un **classico intramontabile** per un picnic sull’erba, un’alternativa **insuperabile** quando abbiamo poco tempo a disposizione ma non vogliamo rinunciare al piacere di uno spuntino rapido e gustoso.

Da salume dei cacciatori, a **protagonista assoluto** della tavola.



Finanziato dall’Unione europea. Le opinioni espresse appartengono tuttavia al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell’Unione europea o dell’Agenzia esecutiva europea per la ricerca (REA). Né l’Unione europea né l’amministrazione erogatrice possono esserne ritenute responsabili.



**CAMPAGNA FINANZIATA
CON L’AIUTO
DELL’UNIONE EUROPEA**

**L’UNIONE EUROPEA SOSTIENE
CAMPAGNE CHE PROMUOVONO
PRODOTTI AGRICOLI DI QUALITÀ**

**ENJOY
IT'S FROM
EUROPE**



I magnifici 7

DA STAPPARE SUBITO

di Monica Pilotto

Una selezione di bottiglie eccellenti, prodotte nel rispetto dell'ambiente, del paesaggio e della biodiversità del terroir, sempre in equilibrio tra valorizzazione delle tradizioni e sguardo attento al futuro



Molmenti 2019 Valtènesi Rosé Costaripa Mattia Vezzola

Rosa lucente cristallino, dai sentori di viola, fiori bianchi, pesche, agrumi, frutti di bosco, spezie e zafferano, nasce da un blend di Groppello Gentile, Marzemino, Sangiovese e Barbera; l'affinamento avviene in tonneau da 400 litri per 24 mesi, poi è pronto per essere degustato con crostacei, carpacci di pesce e carne, ravioli con burrata, pomodorini e basilico (€ 46).

Exemplum Igt Veronese 2021 Vicentini Agostino

I vigneti si estendono per oltre 20 ettari a est di Verona, lungo le denominazioni del Soave e della Valpolicella; questo Igt Bianco Veronese è un Trebbiano in purezza e rappresenta la massima espressione di un vitigno storico coltivato da secoli su queste colline. Al naso presenta note speziate, mentre al palato è ricco e avvolgente; si sposa con carne bianca e piatti di pesce (€ 19 circa).



Contradae 61.37 Vesuvio Bianco Doc 2020 – Casa Setaro

La Cantina di Trecase (NA) si è aggiudicata il Sole 2024 della Guida Oro I Vini di Veronelli per questo nettare che nasce da uve Caprettone, Greco e Fiano all'interno del Parco Nazionale del Vesuvio, dal 1995 Riserva della Biosfera Unesco; servitelo a 10-12° con piatti di mare o con la mozzarella di bufala (€ 39).

A'Puddara Etna Bianco Doc Tenuta di Fessina

A Biancavilla, dove la Doc Etna si innalza fino a 1000 metri, tra i suoli più antichi del vulcano nasce il cru di Carricante artefice di questo vino dedicato alla costellazione delle Pleiadi, dai sentori di ginestra, scorza di cedro e sale, fermentato in grandi botti da 35 hl; provatelo con pesce e crostacei (€ 42).

Corallo Tai Rosso Colli Berici Doc – Cavazza

Il vitigno autoctono di Tai Rosso è coltivato con tutti i crismi della sostenibilità e della biodiversità nella Tenuta Cicogna, sui colli Berici (VI): da queste uve nasce il cru Corallo che affina per 6 mesi in piccole botti di rovere e per altri 6 mesi in vasca di cemento; dai profumi intensi di rosa e spezie, al palato il tannino è morbido con note di frutti di bosco; va servito a 16-18° con carni e coniglio in "tecia" (€ 15,90).

Soreli Bianco Collio Doc Pighin

Il top wine della cantina nasce nel Collio Goriziano (GO) da tre bianchi autoctoni: Friulano, Malvasia e Ribolla Gialla con affinamento in tonneau e barrique: fresco e aromatico, è eccellente con carni bianche, soufflé di verdura, pesce, formaggi freschi ed erborinati (€ 18,20).



Franciacorta Brut CruPerdu Millesimato 2019 Castello Bonomi

È l'unico château in Franciacorta e sorge alle pendici del Monte Orfano, circondato da 32 ettari di splendidi vigneti caratterizzati dal progetto di "viticoltura ragionata": preservare la biodiversità del terroir, garantire una produttività qualitativa, tutelare la salute del consumatore e dell'ambiente. Nel 1986 è stato rinvenuto il vitigno di Pinot Nero originale, oggi protagonista dell'eccellente annata 2019: dopo la prima fermentazione e la sosta per 8 mesi in vasche d'acciaio, viene creata la cuvée con lo Chardonnay fermentato in piccole barrique. Il sorso è fresco, ma complesso, e si abbina a tutto pasto (€ 26).

i 5 colori DEL BENESSERE *e del gusto*

FRUTTA E VERDURA SONO PERFETTE
PER MANGIARE IN MODO SANO E SAPORITO.
SOPRATTUTTO SE SI SEGUE L'ARCOBALENO

a cura di Daniela Falsitta, testi di Manuela Soressi, ricette di Antonella Pavanello,
foto di apertura e ricette di Maurizio Lodi, styling di Laura Cereda, in cucina Aura Basso

Si mangia prima di tutto con gli occhi. E su questo frutta e verdura sono insuperabili: con i loro colori vivaci e attraenti sono infatti i più irresistibili tra gli alimenti. Alla tentazione, d'altronde, è salutare cedere visto che combinare frutta e ortaggi di tinte diverse è il modo più facile e piacevole per coniugare gusto e benessere.

Per ottenere il meglio del buono e del sano aiuta ricordare un numero: il cinque. Sono cinque, infatti, le porzioni di ortofrutta che dovremmo consumare ogni giorno, cercando di mixare tra loro le diverse tipologie di prodotti. Ma come sceglierli? In questo ci vengono in aiuto proprio i colori perché sempre cinque sono le famiglie in cui i prodotti ortofrutticoli vengono suddivisi in base alla loro tinta: ci sono la gialla o arancione, la rossa, la blu o viola, la bianca e la verde.

Questa bella palette si deve a particolari composti organici detti *phytochemicals* (tra i più conosciuti dai consumatori citiamo i polifenoli e i carotenoidi), che danno alla frutta non solo un bell'aspetto, ma gran parte dei suoi effetti salutistici. C'è di più: se ogni colore svolge un'azione benefica specifica, combinandoli si riesce a farli agire in sinergia, amplificandone ulteriormente i benefici. E anche il piacere! I variopinti *phytochemicals* infatti incidono pure sulla soddisfazione a tavola, dando intensità al profumo e soprattutto al gusto di frutta e verdura. Ad esempio, se i frutti e gli ortaggi di colore giallo e arancione sono tendenzialmente molto dolci, quelli blu e viola hanno una maggiore acidità; gli ortaggi bianchi sorprendono spesso con un aroma pungente, mentre quelli verdi riservano una sfumatura erbacea più spiccata.

verdura

frutta

Rosso e viola

ETERNA GIOVINEZZA

FRAGOLE E CILIEGIE CONTRO I RADICALI LIBERI, MIRTILLI E RADICCHIO ALLEATI DEL CUORE

Cosa accomuna il rosso di ciliegie e fragole, il blu di mirtilli e susine e il viola di melanzane e radicchio? Hanno tutti un'elevata concentrazione di polifenoli, antiossidanti che aiutano le cellule a combattere i radicali liberi. Significa che questi alimenti ci mantengono giovani sotto i più svariati profili, arrivando persino a prevenire le malattie neurologiche e migliorare la memoria. I polifenoli non sono tutti uguali: se ne conoscono oltre 500 tipologie. Nei prodotti ortofrutticoli rossi predominano gli antociani e i carotenoidi, tra cui il licopene, di cui si conoscono le proprietà antinfiammatorie e antitumorali, oltre alla capacità di proteggere la pelle dall'esposizione prolungata al sole. Ma il colore rosso di frutta e verdura è anche correlato alla vitamina C, che supporta le difese immunitarie e favorisce l'assorbimento del ferro da parte dell'organismo.

Quanto a frutta e verdura blu o violette, i polifenoli più abbondanti sono le antocianine, che favoriscono la microcircolazione venosa e aiutano pure il cuore a mantenersi sano. Inoltre la buccia dell'uva nera, i mirtilli e i lamponi forniscono buone quantità di resveratrolo, considerato un prezioso antitumorale.

Ai benefici per la salute si aggiungono quelli per la linea. I frutti rossi, blu e viola sono piuttosto dolci ma hanno pochi zuccheri e scarse calorie. Le sfumature acidule li rendono perfetti nelle insalate di verdura e frutta, come la versione svedese della macedonia, che comprende mirtilli, ribes nero e fragole, sambuco e pomodori ciliegini. È soprattutto la cucina nordica, infatti, a valorizzare i piccoli frutti blu, usandoli anche in abbinamento a formaggi, pesce e carne.

QUALI SCEGLIERE

ANGURIA, ARANCE ROSSE, BARBABIETOLA ROSSA, CILIEGIE, FRAGOLE, LAMPONI, PEPERONI ROSSI, POMODORI, RAVANELLI RIENTRANO NEL GRUPPO DEI PRODOTTI ROSSI. INVECE FICHI, FRUTTI DI BOSCO (COME MIRTILLI, MORE E RIBES), MELANZANE, PRUGNE, RADICCHIO E UVA NERA FANNO PARTE DELLA FAMIGLIA DEI BLU E VIOLA.

Piccoli frutti: il sito europeo per saperne di più

Rustici e generosi, forti e resistenti, i piccoli frutti rossi, blu e viola sono un prodotto importante per tante aziende agricole, soprattutto di collina e di montagna, in Italia come pure nel resto d'Europa, visto che la coltivazione è diffusa dalla Scandinavia alla Sicilia. Inoltre, l'avvento di varietà moderne che resistono bene anche dopo la raccolta e l'adozione di pratiche agricole innovative come il trapianto tardivo delle piantine, hanno permesso di produrli nel corso dell'anno intero e non più solo in estate, stagione eletta di quelli selvatici.

Potendoli comprare tutto l'anno, i frutti rossi sono diventati più abituali sulla nostra tavola. In cinque anni, in Italia, i consumi solo saliti del 30%, un buon risultato anche se rimangono sempre molto bassi in rapporto per esempio a quelli inglesi che ne mangiano dieci volte di più. Le loro proprietà nutrizionali d'altronde sono ancora poco note. E tantomeno si sa che ci sarebbero tante buone ragioni per variarli, visto che ogni piccolo frutto ha le sue specificità.

Il lampone, per esempio, racchiude tanto acido folico ed è il più ricco di fibre: una sola porzione copre il 44% di quelle necessarie in un giorno. Le fragole apportano vitamina C, manganese, folati e potassio e anche composti vegetali che possono avere effetti benefici sulla salute del cuore e sul controllo degli zuccheri nel sangue. I mirtilli sono considerati efficaci antinfiammatori e amici della circolazione

sanguigna, mentre le more sono tra le più ricche fonti di antociani e hanno un effetto astringente.

Per poter diffondere tra i consumatori le caratteristiche dei piccoli frutti e di altri prodotti ortofrutticoli, incentivandone l'acquisto e il consumo, l'Unione Europea ha cofinanziato il programma "I love fruit&veg from Europe" (ilovefruitandvegfromeurope.com) promosso da 5 organizzazioni di produttori (A.O.A. di Scafati, La Deliziosa di Biancavilla, Terra Orti di Eboli, Meridia di Noicattaro, Agritalia di Barletta), che descrive la freschezza, la sostenibilità, la sicurezza e la qualità di questi prodotti, proponendo anche tante ricette gustose e salutari per usarli in cucina.

IL CONSIGLIO HEALTHY

L'EFFICACIA DEI POLIFENOLI SULL'ORGANISMO AUMENTA SE SI MANGIA LA FRUTTA INTERA ANZICHÉ SPREMUTA O CENTRIFUGATA. IL CONSUMO DI 100 G DI FRUTTI DI BOSCO, DUE VOLTE AL GIORNO, HA MOSTRATO EFFETTI POSITIVI SULLA FUNZIONALITÀ VASCOLARE E SULLA PRESSIONE ARTERIOSA. OVVIAMENTE L'ASSUNZIONE DEVE ESSERE FATTA IN MODO REGOLARE.



FRUTTI DI BOSCO GHIACCIATI CON SALSA DI CIOCCOLATO BIANCO AL LIMONCELLO

FACILISSIMA
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 25 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 5 MINUTI
550 CAL/PORZIONE

250 ml di panna fresca – 4
cucchiaini di limoncello – 200 g
di cioccolato bianco – 500 g di
frutti di bosco (more, mirtilli,
lamponi, fragoline di bosco,
ribes) – 1 rametto di menta

1 Lavate i frutti di bosco e tamponateli con carta assorbente per asciugarli. Sistemateli su un vassoio ben aperti e passateli in freezer per 2 ore.

2 Tritate finemente il cioccolato. Versate la panna in un pentolino, unite 2 cucchiaini di limoncello e portatela al limite del bollore.

3 Togliete il recipiente dal fuoco, unite il cioccolato tritato e rotate la pentola per sommergerlo completamente e farlo sciogliere. Togliete i frutti di bosco dal freezer, disponeteli in quattro piatti fondi e bagnateli con il limoncello rimasto.

4 Fate riposare per 5 minuti e, intanto, rotate ancora la pentola; mescolate la salsa con una spatola per sciogliere del tutto il cioccolato e versatela sui frutti di bosco, completando con foglioline di menta.



CO-FUNDED BY THE
EUROPEAN UNION



Bianco

FORZA ED EQUILIBRIO

LA SINERGIA TRA SOSTANZE DIFFERENTI RENDE SPECIALI FINOCCHI, CIPOLLE E FRUTTI CANDIDI

Mangiare in bianco a volte fa bene, soprattutto quando l'espressione si riferisce alla scelta di puntare su prodotti vegetali particolarmente candidi. Sono tanti, infatti, i frutti e gli ortaggi che condividono una totale o quasi assenza di colore. Tra questi i finocchi, quasi tutte le cipolle, alcuni funghi, una classica varietà di sedano e poi pere, porri e patate. A dispetto dei diversi colori che ne caratterizzano la buccia, anche la mela rientra nella grande famiglia dei frutti bianchi e il suo apporto è un bel mix di vitamine e minerali, tanti ossidanti e parecchie fibre (soprattutto pectina, che riduce l'assorbimento del colesterolo "cattivo" e diminuisce i livelli di zucchero nel sangue), ma senza essere troppo calorica. Inoltre ha un'alta capacità saziante e rappresenta un ottimo alimento quando si vuole tenere sotto controllo l'appetito o si ha voglia di un dolce "sano". L'ideale è consumarla con la buccia perché è lì che si trovano circa un quarto delle fibre totali di questo frutto nonché antocianine e flavonoli, efficaci contro i radicali liberi, mentre la polpa contiene altri antiossidanti (catechine, procianidine e acido clorogenico), benefici per il sistema cardiovascolare.

segue >

QUALI SCEGLIERE

AGLIO, CAVOLFIORÉ, CIPOLLA, DAIKON, FINOCCHIO, RAPE, FUNGHI, INDIVIA, PATATE, MELE, PERE, PORRI, SEDANO.

Mela di Valtellina Igp, More Apples More Europe

Tra i "bianchi" il ruolo di frutto superstar spetta alle mele, il più apprezzato e diffuso in Italia: secondo i dati elaborati da Sg Marketing, il 21% della popolazione mangia almeno una mela al giorno e il 67% ne consuma alcune alla settimana. Non solo, in Italia siamo grandi produttori: con oltre 2 milioni di tonnellate, per il 40% destinate ai mercati esteri, il nostro Paese è leader in Europa per la produzione e secondo esportatore al mondo dietro la Cina. All'estero le mele italiane sono considerate una produzione di eccellente qualità, in particolare se arrivano da frutteti di montagna. È il caso di quelli situati nel cuore delle Alpi lombarde, dove nasce la Mela di Valtellina Igp (Indicazione geografica protetta).

La tipologia dei terreni e la loro altitudine, ma anche l'esposizione est-ovest che assicura la giusta insolazione, nonché la presenza di un vento tiepido proveniente dal vicino lago di Como offrono le condizioni pedoclimatiche perfette per questi frutti. Tanto che oltre il 70% delle mele prodotte in Lombardia sono proprio Mela di Valtellina Igp.

Dai meleti distribuiti in 60 comuni situati soprattutto sul versante della Valtellina esposto a sud, si ottengono ogni anno circa 50 mila tonnellate di mele, appartenenti a diverse varietà (e loro cloni), come la Golden Delicious, la Red Delicious e la Gala. Le distinguono il colore della buccia, le sfumature di gusto e la percentuale di acqua. Le accomuna il colore invitante, la polpa compatta, il sapore intenso e la lunga conservabilità, tutti aspetti

garantiti dal disciplinare della Mela di Valtellina Igp riconosciuto dalla Ue.

La portabandiera della Valtellina è la mela Golden Delicious, che qui trova le condizioni ideali per sviluppare la migliore qualità. Infatti l'escursione termica tipica delle zone di montagna permette di esaltare le caratteristiche peculiari di questa mela, come il colore giallo oro con la tipica "faccetta rosa" (segno inequivocabile di una tintarella perfetta) e la polpa dolce e molto succosa, dalla consistenza piacevolmente croccante.

In Valtellina la Golden si raccoglie dalla metà di settembre fino a metà ottobre, ma la si può gustare per molti mesi dell'anno perché si conserva con facilità. E se la raccomandazione del Ministero della salute è di raggiungere almeno cinque porzioni al giorno tra frutta e verdura, il Consorzio di Tutela Mela di Valtellina Igp ha lanciato il progetto triennale Mame (More Apples More Europe), cofinanziato dall'Unione Europea e rivolto ai consumatori europei (in particolare a quelli italiani e tedeschi) per diffondere i benefici di questa eccellente abitudine.

MELE: VIVA LA BUCCIA

PER BENEFICIARE DI TUTTI I COMPOSTI BENEFICI PRESENTI NELLE MELE È MEGLIO CONSUMARLE SENZA SBUCCIARLE. È NELLA BUCCIA, INFATTI, CHE SI CONCENTRANO LE FIBRE E ALCUNE TIPOLOGIE DI ANTIOSSIDANTI, COME I POLIFENOLI (ANTOCIANINE E FLAVONOLI). CATECHINE, PROCIANIDINE E ACIDO CLOROGENICO, ALTRI NUTRIENTI PREZIOSI, SONO INVECE CONTENUTI NELLA POLPA.



I meleli valtellinesi e, sopra, un momento della raccolta. Con 2 milioni di tonnellate, l'Italia è il maggiore produttore di mele europeo e il secondo esportatore dopo la Cina.

Scopri le linee guida per una corretta alimentazione:



Cofinanziato dall'Unione europea



"Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono tuttavia al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o di dell'Agenzia per le erogazioni in Agricoltura (AGEA). Né l'Unione europea né l'amministrazione erogatrice possono esserne ritenute responsabili."

INSALATA DI MELE GOLDEN DELICIOUS E RAPA ROSSA CON CHÈVRE, NOCI E SEMI DI PAPAVERO

FACILISSIMA
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA NESSUNA
260 CAL/PORZIONE

1 rapa rossa – 2 mele golden delicious – 10-12 gherigli di noce – 1 cucchiaino di semi di papavero – 200 g di buche de chèvre (formaggio di capra) – olio extravergine di oliva – aceto di mele – sale – pepe

1 Sbucciate la rapa e tagliatela a fettine sottili. Lavate le mele (scegliete a piacere se privarle della buccia oppure no), asciugatele e tagliate ognuna in quattro spicchi, poi private del torsolo, riducetele a spicchietti molto sottili e trasferiteli man mano in una ciotola

coprendoli con l'aceto di mele per evitare che si ossidino.

2 Sgocciolate con cura gli spicchietti di mela, tamponateli con carta assorbente da cucina e mescolateli in un'altra ciotola con le fettine di rapa rossa e 8 gherigli di noce spezzettati. Condite il mix di mele e rape preparato con un pizzico di sale, una macinata abbondante di pepe, un filo di aceto di mele e la metà dei semi di papavero.

3 Ricavate dal tronchetto di formaggio di capra 8 fettine di 1 cm scarso di spessore, spezzettatele con le mani e unitele nella ciotola con l'insalata; condite il tutto con un filo d'olio, cospargete con le noci spezzettate rimaste e spolverizzate con i semi di papavero rimanenti, poi servite l'insalata nei piatti individuali.



Bianco

FORZA ED EQUILIBRIO

In effetti, ad accomunare il paniere dei bianchi, è sempre una miscela di sostanze protettive presenti in quantità tali da non trasferire il loro colore. Sono proprio la sinergia e l'equilibrio tra i diversi nutrienti a renderli speciali. È un classico la "convivenza" dei flavonoidi, abbondanti in finocchi, mele e cipolle, che stimolano il sistema immunitario, con la vitamina C che favorisce l'utilizzo dei nutrienti. Non manca la quercetina, specie in aglio e cipolle che agisce come un antistaminico, combattendo le allergie e alte dosi di potassio e selenio che fanno bene al tessuto osseo e alla fluidità del sangue. Tuttavia il colore gentile non deve ingannare: alcuni ortaggi chiari sono caratterizzati da un profumo pungente. La caratteristica si deve a composti solforati come l'allicina, tipica di aglio e cipolla. Oltre a renderli aromatici, svolgono un effetto antiossidante e antinfiammatorio, riuscendo a mitigare i sintomi di alcune reazioni, come l'asma. Se poi il loro gusto forte non dovesse risultare gradito, i composti solforati si trovano anche in ortaggi dal profumo delicato, come le rape, che vi associano un effetto disintossicante.

Infine, benché per il loro profilo nutrizionale le patate siano più simili ai cereali che alle verdure, anch'esse appartengono alla famiglia degli ortaggi bianchi. In effetti, oltre ai carboidrati, apportano molto altro: tanti minerali come potassio e fosforo, abbondanti vitamine (in particolare la B1, la B3, la B6, la C e l'acido folico) e, ancora, polifenoli e fibre. Se poi sono le calorie a preoccupare, è bene sapere che una porzione di patate da circa 200 grammi ne contiene il 40% in meno rispetto a pasta o riso, pur apportando proteine, lipidi, carboidrati e fibre in quantità simili. Infine, va sottolineato che la patata è molto saziante, non contiene glutine, è digeribile e ha un contenuto di grassi inferiore all'1%.

LA COTTURA IDEALE

GLI ORTAGGI BIANCHI SONO PERFETTI GRIGLIATI O GRATINATI. COSÌ INFATTI RISULTANO PIÙ GUSTOSI MANTENENDOSI LEGGERI: APPORTANO POCHE CALORIE E SAZIANO A LUNGO.

AGLIO DA MANGIAR CRUDO

PERCHÉ SVILUPPI IL MAGGIOR CONTENUTO DI ALLICINA (SORTA DI PENICILLINA VEGETALE) VA TAGLIATO, TRITATO O SCHIACCIATO. E POI CONSUMATO CRUDO O LASCIATO RIPOSARE 10 MINUTI PRIMA DI SCALDARLO.

Selenella, la patata italiana. Anche novella

Arrivate per la prima volta in Europa sulle navi dei Conquistadores di ritorno dalle Americhe, le patate si sono ambientate molto bene nel Vecchio Continente. Italia compresa, dove hanno trovato un habitat ideale che ne ha favorito la diffusione lungo tutto il Paese. Secondo i dati Ismea, oggi vengono coltivate su 33 mila ettari, da cui si ottengono circa un milione di tonnellate di patate l'anno, di varietà e tipologie differenti. Quella delle patate è una produzione amica dell'ambiente, perché questi tuberi richiedono poca acqua, hanno un ottimo rapporto tra consumo di suolo e calorie prodotte, e basse emissioni di anidride carbonica in atmosfera. E c'è anche chi fa di più per migliorarne ulteriormente la sostenibilità, come i 320 coltivatori delle patate Selenella, raccolte solo in Italia da una filiera certificata che fa capo al Consorzio Patata Italiana di Qualità. I coltivatori utilizzano la produzione integrata, una tecnica a basso impatto ambientale che riduce al minimo l'uso di prodotti chimici di sintesi (come fertilizzanti e antiparassitari) e ottimizza l'uso dell'acqua per evitarne ogni spreco.

Quest'approccio virtuoso permette di ottenere patate di ottima qualità secondo un calendario di produzione che copre tutto l'anno e che offre il prodotto giusto per ogni esigenza: dalla patata Selenella classica, alla mini (meno di 40 mm di diametro) a quella

rosé, dall'insolita buccia rosa e dal sapore deciso. E poi ci sono le patate novelle, tra le più amate dagli italiani che nel 2023 ne hanno richiesto circa il 13% in più (fonte Ismea).

Le patate novelle Selenella sono le prime a maturare, perché pronte per la vendita in primavera. Arrivano infatti direttamente dalle fertili e assolate campagne della Sicilia, dove vengono raccolte quando non hanno ancora completato il loro percorso di crescita. Ecco perché sono così piccole e morbide, con una buccia sottile e un sapore delicato. Tutte caratteristiche che le rendono particolarmente versatili in cucina e che permettono anche di preservarne il valore nutrizionale, soprattutto se utilizzate senza pelarle. Così facendo si ottiene un triplice vantaggio: si conservano tutti i nutrienti della polpa, si beneficia delle fibre presenti sulla buccia e si assaporano patate più gustose, perché la buccia ne amplifica il gusto.



PATATE MEGLIO FREDDE

PER ABBASSARE L'INDICE GLICEMICO DELLE PATATE BASTA CONSUMARLE FREDDE, MEGLIO SE CONDITE CON UN FILO DI ACETO: COSÌ I LORO AMIDI SONO MENO ASSIMILABILI E SI COMPORTANO COME LE FIBRE, DETERMINANDO UN MINOR IMPATTO SULLA GLICEMIA.



TORTINO DI PATATE AL TIMO E SPECK

MEDIA
PER 4-6 PERSONE
PREPARAZIONE 45 MINUTI
COTTURA 55 MINUTI
400 CAL/PORZIONE

900 g di patate - 12 fette di speck - 50 g di burro - 80 g di parmigiano reggiano Dop grattugiato - 1 mazzetto di timo - sale - pepe

1 Sbucciate le patate, lavatele, asciugatele e tagliatele a fettine di circa 2 mm a mano o con una mandolina. Fate fondere il burro a fuoco medio. Imburrate col pennello uno stampo rotondo di 18 cm e foderate il bordo con lo speck senza coprire tutto il fondo e facendo sbordare le fette verso l'esterno di circa 2 dita.
2 Sistemate uno strato di patate leggermente accavallate sul fondo

dello stampo cercando di ottenere una superficie regolare, conditele con un cucchiaino di burro fuso, sale, pepe, una spolverizzata di parmigiano e una di foglioline di timo.

3 Proseguite con gli strati di patate e condimento fino a esaurire gli ingredienti, terminando con parmigiano e timo. Richiudete lo speck verso l'interno. Coprite lo stampo con un foglio di alluminio imburrito dal lato a contatto con lo stampo e cuocetelo nel forno caldo a 180° per circa 50 minuti.
4 Eliminate l'alluminio dopo 35 minuti e controllate la cottura infilando nel tortino la lama di un coltello che dovrà affondare con facilità. Sfornate il tortino, sformatelo, guarnitelo con altro timo e servitelo.

Verde

RELAX PER LA MENTE

LA CLOROFILLA NUTRE IL SISTEMA NERVOSO,
I GRASSI BUONI RIEMPIONO DI ENERGIA

È sicuramente il più rilassante dei colori, un effetto che si ottiene non solo contemplando la natura ma anche a tavola. I prodotti ortofrutticoli di colore verde hanno infatti la capacità di regolare la trasmissione degli impulsi al cervello, contribuendo così a migliorare la funzionalità del sistema nervoso. Questo potere si deve alla combinazione di magnesio, acido folico, glucosinolati e clorofilla, ossia il pigmento naturale a cui i vegetali verdi devono il loro colore e di cui sono particolarmente ricchi la catalogna e gli spinaci.

La clorofilla favorisce anche il ricambio cellulare, "ossigenando" l'organismo e facilita l'assorbimento dei carotenoidi, composti fotoprotettivi molto presenti in questi vegetali, in particolare nelle zucchine.

Tra i frutti, va citato l'avocado, una miniera di grassi "buoni" (i monoinsaturi, gli stessi dell'olio d'oliva) e di vitamine A ed E che gli conferiscono proprietà antinvecchiamento. Basta mezzo frutto per coprire il fabbisogno giornaliero di vitamina E, l'antiossidante per eccellenza, ma apporta anche buone quantità di Omega 3, utili per le funzioni cerebrali e il sistema cardiovascolare. E poi ha un ottimo equilibrio tra potassio e magnesio, che riequilibrano la pressione sanguigna. Di ottima fama godono i cavoli, fonte di glucosinolati, efficaci per ridurre il rischio di tumori e di malattie vascolari. Alcuni vegetali verdi, come broccoli, prezzemolo, spinaci e kiwi, apportano infine buone quantità di vitamina C, mentre i carciofi contengono una particolare sostanza, la cinarina, che stimola la secrezione della bile e favorisce la diuresi, determinando un effetto detox sull'organismo. Lo si capisce anche dal loro sapore: i carciofi, così come diversi altri ortaggi verdi, hanno una predominanza del gusto amaro. Il che indica un'alta presenza di sostanze dall'azione antiossidante e depurativa, come gli isotiocianati, presenti in broccoli, cavoli e cavolfiori.

QUALI SCEGLIERE

ASPARAGI,
AVOCADO,
BASILICO, BIETA,
BROCCOLETTI,
CARCIOFI, CAVOLO
BROCCOLO,
CAVOLO
CAPPUCCIO,
CATALOGNA,
CETRIOLI,
CICORIA, CIME DI
RAPA, LATTUGA,
PREZZEMOLO,
RUCOLA, SPINACI,
ZUCCHINE, KIWI
VERDE E UVA
BIANCA.

L'avocado si fa pratico e sfizioso

Avocado, che passione! Sono anni che nei supermercati i consumi di questo frutto continuano a crescere. In Italia, negli ultimi cinque anni, le importazioni sono più che raddoppiate e nel 2023 gli acquisti sia del frutto fresco sia dei prodotti che lo contengono sono aumentati del 24% (fonte: Osservatorio Immagino). L'avocado è dunque scampato al taglio della spesa realizzato per combattere il caro-vita, ma ha anche conquistato spazio nel menu degli italiani. Come spiegare tanto successo? Innanzitutto perché è considerato un superfood, caratterizzato com'è da un profilo nutritivo che associa un basso apporto di zuccheri, un alto tenore di grassi buoni e un mix di antiossidanti, che contribuiscono a rallentare l'invecchiamento e a prevenire le malattie cardiocircolari. L'avocado inoltre piace per il suo gusto "neutrale" tra dolce e salato e per quella consistenza pastosa che rende più appetitose tante amate ricette della cucina internazionale, dal poké agli uramaki.

Oltretutto il frutto fresco è in commercio praticamente tutto l'anno, perché la sua lunga stagione tradizionale, che va da settembre alla primavera, tende ormai ad allungarsi fino all'estate grazie all'introduzione delle varietà a maturazione tardiva in molte delle aree produttive, che vanno dal Messico al Senegal, dal Sudafrica al Guatemala fino alle Antille.

E poi tutto l'anno si possono trovare in vendita le versioni *ready-to-eat* dell'avocado, prime fra

tutte la salsa guacamole. Quella a marchio Fresche Idee è unica, perché realizzata con la tecnologia innovativa delle alte pressioni (Hpp), che ParmaFood Group per prima ha introdotto in Italia. Questo trattamento si effettua collocando i prodotti confezionati in una sorta di camera iperbarica e sottoponendoli a pressioni molto elevate: in tal modo gli eventuali patogeni vengono distrutti e l'alimento reso stabile e sicuro, ma senza intaccarne il profilo nutrizionale, come invece avviene con i trattamenti effettuati a caldo. Il guacamole così prodotto non solo è sicuro ma rimane crudo, fresco e buono per settimane, senza necessità di ricorrere ad additivi o conservanti. E resta adatto a tutti, perché è vegano e *gluten free*.

Tanto le alte pressioni sono efficaci per la sicurezza alimentare quanto sono rispettose del gusto e dei valori nutrizionali del guacamole, in quanto preservano la qualità della ricetta con cui ParmaFood Group lo realizza. Cura e attenzione cominciano fin dalla scelta della materia prima (solo avocado della varietà più pregiata, la hass) per continuare con la lavorazione della polpa e il confezionamento finale, che avvengono in uno stabilimento italiano, alle porte di Parma.

AVOCADO E INSALATA: DUO IDEALE

PER MANTENERE TUTTI I NUTRIENTI DELL'AVOCADO OCCORRE TAGLIARLO APPENA PRIMA DI MANGIARLO, PERCHÉ SI OSSIDA FACILMENTE. SE AGGIUNTO A UN'INSALATA MISTA RADDOPPIA L'ASSORBIMENTO DEL BETA-CAROTENE E DELLA LUTEINA PRESENTI NELLE VERDURE.

SPIEDINI DI POLLO CON GUACAMOLE E INSALATA CROCCANTE AL LIME E MENTA

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 50 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 25 MINUTI
450 CAL/PORZIONE

600 g di petto di pollo senza pelle - 300 g di guacamole - 1 cucchiaino di scorza di lime grattugiata - 60 ml di succo di lime - 2 cucchiaini di sriracha (salsa a base di peperoncini) - 1 cetriolo - 6 ravanelli - 2 carote - 1 lime - 2 rametti di menta - olio extravergine di oliva - sale - pepe

1 Mescolate in una ciotolina la scorza e il succo di lime, la sriracha, un cucchiaino di olio, sale e pepe. Tagliate il petto di pollo a cubotti di circa 3 cm di lato, immergeteli

nella marinata, mescolate bene e fateli riposare in frigo coperti per almeno 15 minuti.

2 Sbucciate il cetriolo e tagliatelo a fette sottili in diagonale. Raschiate le carote, spuntatele e tagliatele a nastri. Mondate, lavate e tagliate a fettine i ravanelli.

Mescolate le verdure in una ciotola e conditele con olio, succo di lime, un pizzico di sale, una macinata di pepe e la menta. Trasferite il guacamole in una ciotola.

3 Rivestite una teglia di carta da forno. Infilate i pezzetti di pollo in 8 spiedini, spennellateli con un filo d'olio e cuoceteli nel forno caldo a 170° per circa 20 minuti, girandoli a metà cottura, poi fateli dorare per qualche minuto sotto il grill e sfornateli. Servite gli spiedini accompagnati con l'insalata e il guacamole.



Giallo

CAMPIONI DI VITALITÀ

CAROTE E PESCHE PER LA VISTA, AGRUMI E PEPERONI PER UN PIENO DI VITAMINA C

Hanno il colore del sole, portano allegria e fanno anche bene. Frutta e verdura gialli e arancioni stimolano il sistema immunitario, prevengono l'invecchiamento e contribuiscono al benessere di ossa e articolazioni. Tutti effetti che si devono alla presenza di vitamina C (abbondante in arance, limoni, peperoni e ananas) e di due famiglie di composti fitochimici: i carotenoidi e i flavonoidi, che agiscono soprattutto a livello gastro-intestinale, neutralizzando la formazione dei radicali liberi e che proteggono anche la vista. Il loro colore è collegato specificamente alla presenza di beta-carotene (abbondante soprattutto in carote, peperoni e pesche gialle), che il nostro organismo trasforma in vitamina A, utile a preservare la salute di pelle e mucose.

Ma i prodotti ortofrutticoli giallo-arancioni hanno anche un altro pregio: piacciono a tutti perché sono dolci e lo diventano ancora di più con la cottura, come avviene per le zucche e le carote. Alcuni di essi, gli agrumi, hanno una nota acida più spiccata e una scorza ricca di oli essenziali: quando possibile, vale la pena tagliarli a fettine aggiungendo un tocco fresco e tonico a macedonie e insalate. Tra i tanti benefici dei frutti gialli non mancano le fake news. Come quella che sostiene che l'ananas brucia i grassi. Nessun cibo lo fa, ma questo frutto esotico giova alla linea perché, essendo ricco di potassio e di fibre, stimola la diuresi e il funzionamento dell'intestino, evitando ritenzione idrica e addome gonfio. Nelle cucine esotiche sia l'ananas che il mango si accompagnano spesso al salato: perché non provarli così? L'ananas va solo tagliato a pezzetti, il mango si può grattugiare e condire con olio e sale. Oppure tagliare a dadini e saltare in padella; diventerà un contorno sfizioso per arrosti e pesce.

QUALI SCEGLIERE

ALBICOCCHE, ANANAS, ARANCE BIONDE, CAROTE, CLEMENTINE, CACHI, LIMONI, MANDARINI, MANGO, MELONI, NESPOLE, PAPAYA, PEPERONI GIALLI, PESCHE E NETTARINE, POMPELMI, ZUCCHE.

Frutta esotica a qualità garantita

Certe volte per viaggiare basta poco: una banana, una fetta di lime o un bocconcino di papaya e si è subito conquistati dai colori, dai sapori e dai profumi dei Tropici. Sarà per questo che gli italiani si sono appassionati alla frutta esotica: dall'intramontabile ananas, che resta il più amato e viene acquistato da quattro famiglie su dieci, al seducente mango, le cui importazioni nel nostro Paese sono aumentate del 37% nell'arco degli ultimi cinque anni (fonte Ismea). Ormai la frutta esotica si trova tutto l'anno, sempre fresca e matura. E pronta da declinare in tante ricette sorprendenti: mai provato l'insalata di mango e taccole con alga nori? O gli spiedini di ananas e gamberi? Dole propone tanti spunti e idee sfiziose attraverso il suo sito (www.dole.com/it-it/recipes) e offre un'esperienza culinaria unica con la nuova linea dedicata all'esotico che comprende mango, avocado, papaya, passion fruit, lime e zenzero. Si tratta di una proposta ampia e completa, che valorizza i frutti tropicali, aiutando i consumatori a fare scelte consapevoli e dal gradimento assicurato. Infatti Dole Italia offre frutti di qualità premium sottoposti a un rigoroso controllo dell'intero processo produttivo: dalla coltivazione alla raccolta, fino al trasporto nelle piattaforme dei clienti della distribuzione. Grazie alla collaborazione con produttori selezionati, l'azienda si prende cura di ciascun frutto in ogni fase del viaggio, dai Paesi di origine fino ai centri di maturazione e distri-

buzione. Da qui i frutti vengono poi gestiti singolarmente, in base alle loro condizioni organolettiche e qualitative, e confezionati in modo da proteggerli dalle manipolazioni e dall'ambiente esterno ma anche da fornire un servizio aggiuntivo, come avviene per il mango e l'avocado, che sono confezionati singolarmente. È grazie a quest'approccio che arrivano al consumatore al giusto grado di bontà e perfettamente conservati. Perché la frutta tropicale dev'essere un autentico e completo piacere, da gustare facilmente e con tutti i sensi. Non solo: alleata del benessere grazie ai suoi preziosi nutrienti. Di eccellente qualità quella a marchio Dole. Prendiamo l'ananas: è un'ottima fonte di vitamina C, l'antiossidante che protegge le cellule dall'azione dannosa dei radicali liberi. La varietà Tropical Gold dell'ananas Dole offre una quantità di vitamina C pari al triplo rispetto ad altre varietà: 165 g di questo frutto garantiscono 93 g di vitamina C, corrispondenti al fabbisogno medio giornaliero di un adulto. Inoltre, grazie al perfetto grado di maturazione, è anche un'ottima fonte di bromelina, un enzima che favorisce la digestione.



ANANAS E MANGO, OTTIMI A FINE PASTO

QUESTI DUE FRUTTI TROPICALI SONO LA SCELTA IDEALE PER CONCLUDERE UN PASTO CON DOLCEZZA. SAI CHE L'ANANAS RACCHIUDE MANGANESE, UN OLIGOMINERALE CHE SUPPORTA L'APPARATO DIGERENTE CONTRIBUENDO AL NORMALE METABOLISMO ENERGETICO? IL MANGO È UN'OTTIMA FONTE DI VITAMINA B5, CHE AIUTA LA SINTESI DI CARBOIDRATI, GRASSI E PROTEINE FAVORENDO UNA CORRETTA DIGESTIONE.



A pag. 103 piattino Leaves Ceramics, a pag. 107 posate Mepra e piatti Leaves Ceramics, a pag. 109 piatti Leaves Ceramics.
Indirizzi a pagina 146

TORTA FARCITA CON CREMA DI YOGURT AL MIELE, MANGO E ANANAS AL PEPE ROSA

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 50 MINUTI
COTTURA 35 MINUTI
380 CAL/PORZIONE

1 mango maturo – 1/2 ananas –
180 g di farina integrale – 90 g di
fecola – 3 uova – 125 g di yogurt
bianco light o vegetale – 125 g di
olio di semi – 260 g di zucchero –
1 limone non trattato – 1 bustina
di lievito – 3 dl di succo di ananas
– 600 g di yogurt greco alla
vaniglia – 60 g di miele – pepe
rosa – sale

1 Montate con le fruste elettriche le uova con lo zucchero e la scorza di limone grattugiata per 2 minuti, poi incorporate l'olio a filo. Unite poco yogurt bianco alla volta montando, aggiungete farina, fecola, lievito e

un pizzico di sale sempre montando. Versate l'impasto in uno stampo a cerniera antiaderente e infornate a 180° per 35 minuti. Fate raffreddare e sformate la torta, poi tagliatela in 2 dischi.
2 Sbucciate l'ananas e privatelo del torsolo, poi sbucciate il mango e tagliate i due frutti a cubetti di 2 cm. Versate lo yogurt greco in una ciotola e incorporate il miele mescolando. Trasferite la crema ottenuta in una sac-à-poche e mettetela in frigo.
3 Spennellate un disco di torta col succo d'ananas sui 2 lati, posatelo su un piatto da portata e spremetevi metà della crema di yogurt; coprite con metà della frutta e cospargete con pepe rosa.
4 Bagnate allo stesso modo il secondo disco di torta e ripetete gli strati. Conservate la torta in frigo fino al momento di servirla.



Novità top in cucina

LA CUCINA CONTEMPORANEA VEDE PIANI DI LAVORO INNOVATIVI CHE SI ARMONIZZANO CON L'AMBIENTE, REPLICANDO LE SFUMATURE MATERICHE E CROMATICHE DEGLI OMOLOGHI NATURALI. PIÙ SOSTENIBILI, SONO DI FACILE MANUTENZIONE, SUPER RESISTENTI E IGIENICI

di Francesca Tagliabue

Suggerzioni materiche e proprietà antibatteriche: le lastre in gres porcellanato The Top di Marazzi si prestano alla realizzazione di molteplici superfici effetto marmo, cemento, pietra, metallo e colori pieni, realizzate in vari spessori. Grazie a trattamenti innovativi garantiscono tutte prestazioni eccellenti in termini di stabilità, resistenza all'acqua e all'umidità, inalterabilità e igiene.

Forse più del resto della casa, la cucina come ambiente ha subito molte trasformazioni negli ultimi vent'anni: è diventata la vera protagonista di ogni abitazione, vera ambasciatrice del design. Alla tendenza verso uno stile sempre più lineare e razionale, si è aggiunta una crescente consapevolezza ambientale e la ricerca di un'ispirazione data dalla natura. Negli ultimi dieci anni, inoltre, l'interior design ha approfittato dei progressi realizzati in ambito scientifico e tecnologico, introducendoli all'interno delle nostre abitazioni.

Si sono riscoperti il piacere dell'atto del cucinare come anche quello dello stare in cucina e il viverla quotidianamente. Una successiva evoluzione ha visto la cucina aprirsi allo spazio living, trasformando la sua conformazione

con disposizioni a isola o a penisola e impiegando materiali innovativi, raffinati e naturali. Parole d'ordine odierne sono rinnovamento, comfort ed eleganza, sostenibilità e benessere, il tutto senza perdere la capacità di trasmettere una sensazione unica di appartenenza: la cucina è sempre stata – e rimane – il cuore della casa e sempre più riesce a mettere in relazione gli spazi delle abitazioni. Qui si coniugano design e funzionalità meglio che in ogni altro ambiente per le specifiche esigenze legate alla preparazione del cibo, che coinvolge soprattutto l'universo dei top. Proprio per conoscere meglio questo mondo abbiamo incontrato Leonardo Tavani, vice-president marketing di Marazzi Group, azienda che realizza innovative lastre di grandi dimensioni in grès porcellanato,



frutto di ricerche esclusive sulla materia e delle più avanzate tecnologie, con risultati eccellenti in fatto di performance estetica e funzionale grazie ai trattamenti che ne garantiscono le prestazioni.

In casa Marazzi la collezione The Top è la novità. “Si tratta di grandi lastre in gres porcellanato, fino a 320 cm di lunghezza di materiali totalmente inerti”, spiega Leonardo Tavani. “La cottura di materie prime naturali a 1200° rende la loro superficie compatta, inattaccabile e pulibile semplicemente con acqua e detergente neutro”, continua. “Grazie alla tecnologia Puro Marazzi Antibacterial, che elimina fino al 99,9% di batteri e microrganismi nocivi, permettendo di realizzare top cucina e bagno anche antibatterici, le lastre sono ancora più sicure per il contatto con gli alimenti”.

Per il progetto The Top, Marazzi ha ricercato nuove formule di materie prime e processi produttivi per creare un materiale facilmente lavorabile e affidabile, che si presti alla realizzazione di una gamma potenzialmente infinita di superfici effetto marmo, cemento, pietra, metallo e colori pieni, realizzate e proposte in vari spessori. Grazie a trattamenti di ultima generazione, garantiscono tutte prestazioni eccellenti, al fine di potersi efficacemente trasformare in piani cottura, bagno e complementi di arredo dalla bellezza e performance tecnica uniche. “Le nostre lastre garantiscono raf-

finatezza e un’inedita lavorabilità della materia: la nuova tecnologia 3D Ink, che abbiamo introdotto di recente accanto alla tecnologia antibatterica, aggiunge un aspetto materico e una tattilità più marcata alle superfici, lasciando intatta la sicurezza e l’igiene del top cucina”, specifica Tavani.

L’impiego del gres porcellanato – estremamente resistente a macchie, acidi e muffe per garantire la massima igiene – si declina in chiave green: i materiali e le finiture di nuova generazione si devono poter riciclare o riutilizzare facilmente, grazie all’impegno di imprese in grado di limitare il consumo delle risorse naturali e attente a ridurre l’impatto ambientale, come fa Marazzi. “La sostenibilità è radicata nella cultura aziendale da molto tempo, con processi, sistemi e prodotti certificati da enti terzi secondo i più alti standard internazionali”, racconta Tavani. “Da un anno c’è un progetto di trasparenza su questi temi, The Open Circle (www.marazzi.it/sostenibilita), che documenta tutte le nostre attività in ambito ambientale e sociale”. Spesso si vuole rinnovare la cucina senza cambiare mobili e pensili, sostituendo il solo top. “Nessun problema. I nuovi piani in gres The Top sono pensati per integrare piani a induzione (anche a scomparsa), fuochi, lavabi in gres, affiancandosi a elettrodomestici pre-esistenti. Le opzioni su misura e di finitura sono molteplici”, conclude Tavani.

Le ultime tendenze vedono cucine con grandi piani di lavoro con lavelli nello stesso materiale e isole gioiello: dettagli che permettono alle cucine di coesistere armoniosamente con il living senza diventare protagoniste assolute. The Top Marazzi si integra elegantemente e facilmente, quasi senza soluzione di continuità, in un contesto di stile e design. I grandi piani di lavoro in gres porcellanato sono inoltre facili da pulire, unendo eleganza e funzionalità.

l'altra pasticceria

CINQUE IRRESISTIBILI DESSERT, CAPACI DI ACCOGLIERE
ESIGENZE NUTRIZIONALI DIVERSE, ATTUALISSIME
SCELTE ETICHE E UNA NUOVA CULTURA DEL CIBO.
PERCHÉ È DAVVERO POSSIBILE PRIVILEGIARE INGREDIENTI
NATURALI (E SALUTARI) PER OTTENERE RISULTATI
SORPRENDENTI, ANCHE PER IL PALATO

testo e cura di Cristiana Cassé

Che sia stato per l'aumentare delle intolleranze alimentari o per il diffondersi di scelte nutrizionali che seguono una traccia etica, il nostro modo di cucinare sta cambiando. Anche solo per una sana voglia di sperimentare e aiutare l'organismo a funzionare meglio. Applicare questa cucina "moderna" ai dolci, dove abbondando uova, burro e via dicendo, è la missione più che possibile che abbiamo affrontato in queste pagine. Il risultato sono ricette contemporanee, che piuttosto che sottrarre aggiungono: ingredienti differenti, sapori e profumi insoliti che sanno ammaliare anche i palati più scettici. Si può pensare che queste variazioni funzionino solo con dessert creativi, un po' particolari, invece non è così. Con i debiti accorgimenti si possono realizzare anche dolci tipici, come dei sapienti pasticciotti del Salento o un'indimenticabile torta foresta nera.

Le alternative possibili

Per ottenere un dessert davvero speciale, che segua il solco del benessere senza soluzioni punitive, si possono impiegare farine particolari

(meno trattate o senza glutine) o integrali, che assicurano un alto valore proteico e vitaminico. Come grassi sono ottimi l'olio o i burri vegetali (come quello di cacao). Per dolcificare, infine, è perfetto lo zucchero di canna integrale, frutto di una lavorazione delicata, spesso artigianale, che mantiene integre le sostanze nutritive. E se volete preparare una composta di frutta, lo zucchero si dimezza usando poca semola per addensare. Così, i dolci di queste pagine, pensati golosi, assicurano anche un'alimentazione equilibrata.

E le uova? Bagnano la farina, legano l'impasto e danno struttura... Come sostituirle? Ci sono molti ingredienti che, mescolati a dovere, hanno queste capacità. Oltre allo yogurt, che ormai interpreta un capitolo di pasticceria a se stante, si può usare il latte: certamente il vaccino, ma ancor più quelli vegetali che, non solo abbattano ulteriormente il contenuto di grassi, ma regalano anche un tocco di profumo in più (pensiamo a quello di mandorla o di cocco). Alla stessa stregua, e con gli stessi vantaggi, si possono utilizzare il miele o lo sciroppo d'acero. Per accentuare l'effetto legante basta aggiungere poco amido di mais e il gioco è fatto. E poi magari una presa di curcuma, che enfatizza l'aroma e restituisce allo sguardo un impasto cromaticamente confortante.

amido di

cocco



vaniglia
in stecche

olio di girasole

cioccolato 100%

curcuma

CACAO

FARINA
DI FARRO

mais

grattugiato

zucchero di canna

latte
di mandorla



TORTA ALLE MELE

FACILE
PER 10 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI + IL RIPOSO
COTTURA 55 MINUTI
450 CAL/PORZIONE

3 mele rosse – 400 g di farina di farro bianca – 300 g di zucchero di canna integrale – 100 g di farina di farro integrale – 100 g di farina di mandorle – 500 ml di latte vaccino o di mandorla – 100 ml di olio di semi di girasole – 10 boccioli di rosa eduli (in erboristeria) + quelli per la decorazione – 1 bustina di lievito per dolci – 1 cucchiaino di aceto di mele – 4-5 gocce di acqua di rose per uso alimentare (in erboristeria) – sale – zucchero a velo per decorare

- 1** Scaldare il latte in un pentolino a fuoco dolce con i boccioli di rosa. Appena arriverà a bollore, spegnere, coprire e fare riposare per 15 minuti.
- 2** Intanto, mescolare in una ciotola le farine con il lievito e un pizzico di sale. In una ciotola a parte, mescolare il latte alle rose filtrato con l'olio di girasole, l'aceto di mele e lo zucchero.
- 3** Versare il composto sulle farine.
- 4** Amalgamare il tutto con una frusta a mano.
- 5** Profumare l'impasto con l'acqua di rose.
- 6** Lavare le mele e tagliarne 2 a fettine molto sottili eliminando il torsolo. Sbucciare la mela

rimasta, riducetela a dadini (sempre eliminando il torsolo) e uniteli all'impasto.

- 7** Rivestire il fondo di uno stampo a cerniera di 28 cm con carta da forno. Riempirlo con l'impasto e disporne sopra le fettine di mela sovrapponendole leggermente e disponendole in cerchi concentrici.
- 8** Coprire con alluminio e infornare a 170° per 30 minuti in modalità ventilata. Togliere l'alluminio e proseguire la cottura per 20 minuti. Sfornare la torta, lasciarla raffreddare e sformatela. Decorarla con boccioli di rosa e una leggera spolverizzata di zucchero a velo.





PASTICCIOTTI SALENTINI

MEDIA
PER 8 PASTICCIOTTI
PREPARAZIONE 1 ORA + IL RIPOSO
COTTURA 20 MINUTI
500 CAL/PORZIONE

per la frolla 300 g di farina di farro bianca
– 50 g di farina di farro integrale – 120 ml di miele
o sciroppo d'acero – 70 ml di olio di girasole + quello
per gli stampi– 1 limone non trattato – 1 bustina
di lievito per dolci – 1/2 baccello di vaniglia
per il ripieno 500 ml di latte vaccino o di mandorle
– 120 g di zucchero di canna integrale – 60 g di amido
di mais – 2 cucchiaini di farina di mandorle – 100 g di
burro vaccino o di burro di cacao (nei negozi
di alimentazione naturale) – 1 baccello di vaniglia
– 1/2 cucchiaino di curcuma – 16 amarene sciroppate

1 Preparate il ripieno. Fate fondere il burro a bagnomaria. Tagliate il baccello di vaniglia nel senso della lunghezza e prelevate i semini con la punta del coltello. Disponete in una casseruola metà del burro fuso, i semini di vaniglia, il latte, lo zucchero, l'amido di mais, la farina di mandorle e la curcuma: cuocete la crema a fuoco medio-basso mescolando con una frusta a mano finché si sarà addensata. Fatela raffreddare in frigo. Quindi riprendetela e montatela con una frusta elettrica unendo a filo il burro fuso rimasto. Mettetela di nuovo in frigo.
2 Preparate la frolla. Prelevate i semini di vaniglia come spiegato sopra. Lavate il limone e ricavate la scorza grattugiata. In una ciotola, mescolate le farine con il lievito, i semini di vaniglia e la scorza grattugiata del limone. Ora unite il miele (o lo sciroppo d'acero) facendolo colare a filo e lavorando con una spatola.

Allo stesso modo aggiungete l'olio e infine 80 ml di acqua.

3 Impastate a mano per pochi minuti per non scaldare troppo la frolla. Fatela riposare coperta con un panno umido per 10 minuti.

4 Dividete la frolla in due porzioni, una più grande e una più piccola (circa 2/3 e 1/3). Riducete la parte più grande in 8 palline uguali e stendetele con il matterello in altrettanti ovali di 3 mm di spessore. Disponeteli in 8 stampini ovali da pasticcotto (sono lunghi circa 10 cm) ben oliati e bucherellate il fondo della pasta con una forchetta.

5 Disponete la crema preparata in una tasca da pasticciere senza bocchetta e riempite gli stampi fino a metà altezza.

6 Aggiungete 2 amarene e un pochino del loro liquido in ogni pasticcotto.

7 Suddividete la frolla rimasta in 8 palline, stendetele come spiegato sopra e disponete gli ovali di pasta sul ripieno. Sigillate i bordi premendoli e staccando le eccedenze. Infornate i pasticcotti a 170° per 12 minuti. Sfornateli e lasciateli raffreddare prima di sfornarli.





FORESTA NERA

ELABORATA
PER 12 PERSONE
PREPARAZIONE 1 ORA + IL RIPOSO
COTTURA 35 MINUTI
730 CAL/PORZIONE

per le basi 390 g di farina di frumento o - 90 g di farina di frumento integrale - 90 g di cacao amaro - 675 ml di latte vaccino o di mandorla - 270 g di miele o sciroppo d'acero - 150 ml di olio di semi di girasole - 4 cucchiaini di Maraschino - 1,5 cucchiaini di aceto di mele - 1 bustina di lievito per dolci

per la composta 500 g di lamponi - 200 g di zucchero di canna integrale - 1 limone - 1 cucchiaino di semola rimacinata di grano tenero

per la farcitura e la decorazione 1 litro di panna fresca o vegetale da montare (nei supermercati) ben fredda - 200 g di cioccolato fondente al 50% - 100 g di zucchero di canna integrale - 10 lamponi - 4 cucchiaini di succo di lamponi - 2 cucchiaini di zucchero a velo

1 Mettete in freezer un tagliere rivestito con carta da forno. Preparate la composta. In una padella, mescolate i lamponi con lo zucchero e il succo del limone e cuoceteli per 10 minuti.

2 Aggiungete la semola e fate addensare per qualche istante. Togliete dal fuoco e lasciate raffreddare.

3 Fate fondere il cioccolato di decorazione a bagnomaria e versatelo in una tasca da pasticcere con apertura piccola. Togliete dal freezer il tagliere rivestito e fate colare il cioccolato sulla carta da forno formando tanti fili lunghi e sottili. Mettete in frigo a rapprendere.

4 Preparate le basi. Miscelate in una ciotola le farine, il cacao e il lievito. In una ciotola a parte, mescolate il latte con il miele (o lo sciroppo d'acero), l'olio, il Maraschino e l'aceto. Incorporate il composto alle farine mescolando con una spatola. Suddividete l'impasto in 3 stampi di 20-22 cm di diametro foderati con carta da forno e infornate a 170° per 20 minuti. Sfornate le torte e fatele raffreddare. Sfornatele e rifilatele in superficie per eliminare la bombatura.

5 Sciogliete lo zucchero di canna della farcitura con 200 ml d'acqua a fuoco dolce, incorporate il succo di lamponi e spegnete. Montate la panna vegetale con lo zucchero a velo. Disponete una torta su un piatto, bagnatela con 1/3 di sciroppo di lamponi, spalmatela con 1/3 di composta e coprite con 1/3 di panna disposta in una tasca da pasticcere con bocchetta zigrinata (dovete formare tanti ciuffi). Coprite con un'altra torta.

6 Fate altri due strati uguali al primo.

7 Disponete al centro i lamponi freschi.

8 Completate con i fili cioccolato.



1



2



3



4



5



6



7



8

WHOOPIES CON PANNA DI COCCO

FACILE

PER 6 PERSONE

PREPARAZIONE 40 MINUTI + IL RIPOSO

COTTURA 10 MINUTI

870 CAL/PORZIONE

per i biscotti 180 g di farina di frumento 0 – 200 g di zucchero di canna integrale – 50 g di fecola di patate – 50 g di cacao amaro – 250 ml di latte vaccino 0 di mandorle – 90 ml olio di semi di girasole – 1 baccello di vaniglia – 1 bustina di lievito – sale
per la panna di cocco 3 lattine di latte di cocco (400 ml l'una) tenute in frigo per 1 giorno – 9 cucchiaini di zucchero a velo – 1 baccello di vaniglia

1 Preparate i biscotti. Disegnate 6 cerchi di 10 cm di diametro ben distanziati su un foglio di carta da forno. Fate lo stesso su un altro foglio. Capovolgete i fogli su 2 placche per vedere il tratto in trasparenza.

2 In una ciotola, setacciate la farina con il cacao, la fecola, il lievito e un pizzico di sale. Tagliate il baccello di vaniglia nel senso della lunghezza, prelevate i semini con la punta del coltello e mescolateli in un'altra ciotola con l'olio, il latte e lo zucchero. Incorporate il composto alla miscela di farina con una frusta a mano.

3 Trasferite il composto in una tasca da pasticciere senza bocchetta e spremetelo sui cerchi fino a coprirli. Infornate a 180°

per 9-10 minuti. Fate raffreddare i biscotti prima di toglierli dalle placche.

4 Aprite le lattine di latte di cocco e prelevate la parte solidificata in superficie (potete usare il resto per altre preparazioni). Montatela in una ciotola con lo zucchero a velo e i semi di vaniglia ricavati come spiegato sopra.

5 Trasferite la panna di cocco in una tasca da pasticciere con bocchetta zigrinata e distribuitela a ciuffi su 6 biscotti.

6 Adagiate sulla panna i biscotti rimasti e servite subito.









RAW CAKE AL COCCO NERO

FACILE

PER 10 PERSONE

PREPARAZIONE 40 MINUTI + IL RIPOSO

COTTURA NESSUNA

580 CAL/PORZIONE

per la base 100 g di noci del Brasile sgusciate
– 100 g di pistacchi spellati non salati – 50 g di cocco
secco grattugiato – 100 g di albicocche disidratate
ammollate in acqua per 1 ora – 50 g di uvetta
– 1 cucchiaio di cacao amaro

per il ripieno 400 g di anacardi sgusciati ammollati
in acqua per 1 notte – 1 cucchiaio di carbone di cocco
alimentare in polvere (in erboristeria) – 180 ml
di succo di ananas – 1/2 tazza di cocco secco
grattugiato – 120 g di olio di cocco (al supermercato)

1 Preparate la base. Coprite con carta da forno un piatto da portata e disponetevi sopra un anello di alluminio di 20 cm di diametro. Scolate le albicocche e frullatele in un mixer con le noci del Brasile, i pistacchi, il cocco secco, l'uvetta e il cacao.

2 Stendete il composto nell'anello e compattatelo con le mani per ottenere una base liscia; mettetelo in freezer.

3 Preparate il ripieno. Frullate il cocco secco con 1 tazza e 1/2 d'acqua. Filtrate il composto

attraverso un panno fine facendo colare il liquido in una ciotola.

4 Strizzate bene il panno per ricavare tutto il liquido possibile.

5-6 Mettete nel frullatore gli anacardi sgocciolati, 1/3 del latte di cocco preparato, il succo di ananas e il carbone. Iniziate a frullare aggiungendo il resto del latte di cocco, poco alla volta: smettete di unirli appena il composto diventa liscio. Versate l'olio di cocco e frullate ancora per qualche secondo.

7 Trasferite la crema sulla base preparata.

8 Livellate la crema con una spatola e mettetelo in freezer per 1 giorno. Toglietelo 1 ora prima servire. Se vi piace, guarnite con scaglie di cocco secco o fresco.

PASSERINA

una e trina

MARCHE, ABRUZZO E LAZIO SONO LE REGIONI NELLE QUALI È PIÙ DIFFUSA.
IL TERROIR E IL CLIMA CARATTERIZZANO L'ESPRESSIONE MULTIFORME
E VERSATILE DEL LIQUIDO ODOROSO: DISTINTE NOTE OLFATTIVE, CORPOSITÀ
DA LEGGIADRE A CONSISTENTI E DIVERSE MINERALITÀ

a cura di Monica Pilotto, testo di Sandro Sangiorgi, ricette di Claudia Compagni, foto di Felice Scoccimarro, styling di Alkémia





PACCHERI CON CREMA
DI FAVE
E TOPINAMBUR

pag. 130

l'abbinamento

È UN OMAGGIO ALLA SENSIBILITÀ TATTILE CHE A VOLTE DIMENTICHIAMO DI GRATIFICARE, CONVINTI CHE A CONTARE SIANO I SAPORI FONDAMENTALI. IN QUESTA RICETTA È EVIDENTE CHE LE SENSAZIONI DI SALINITÀ, FRESCHEZZA E AMARO SONO A SERVIZIO DI COME GESTIAMO LA TENSIONE, LA DENSITÀ E LA STOFFA DI OGNI FORCHETTATA DI PASTA. A COLTIVARE LA DIFFUSA ESPRESSIONE TATTILE, CHE COINVOLGE LO SVILUPPO GUSTATIVO DAL PRINCIPIO ALLA FINE, SONO I VINI DELLA PRIMA FASCIA, VOLITIVI E CONCRETI, OGNUNO IN MODO DIVERSO.

LA **PASSERINA LUCE E LUNA** DI **ROBERTO CAPECCI** NON ESITA DI FRONTE ALLA CROCCANTEZZA VEGETALE DEL TOPINAMBUR E SI GODE LA LENTA, MA IRRESISTIBILE CEDEVOLEZZA DEI PACCHERI.

L'AMBIZIONE DELLA **PASSERINA COSTAFREDDA** DELLA FAMIGLIA **NORO** È VOLER RIMETTERE ORDINE TRA I VARI GRADI SAPIDI E FISICI DEL PIATTO E NON SI FA SCAPPARE L'ORTICOLA RURALITÀ CHE TANTO APPARTIENE ANCHE AL VINO. LA **PASSERINA PLENUS** DI **MARINA PALUSCI** RADICALIZZA IL CONTATTO COL CIBO SUL COMUNE AMBITO TERRAGNO, MA È LA CREMA DI FAVE A RICONSEGNARE LE SFUMATURE DI QUESTA FELICE FUSIONE.

Alla stregua di varietà come Freisa, Barbera, Albana e Schiava – solo per citarne alcune già trattate nella nostra rubrica – la Passerina può essere declinata anche al femminile. Gli studiosi di ampelografia e i linguisti preferiscono il maschile e collegano vitigno e vino. Tuttavia è così viva e comune la sonorità associata al “la” che si chiude volentieri un occhio. Allo stesso tempo, sono numerosi gli enofili e gli appassionati principianti convinti che i vini e i loro comportamenti possano, o debbano, appartenere a un genere ben preciso, ad esempio il Barolo potrà essere solo maschile mentre la Ribolla non uscirà mai dal recinto femminile. Noi invece sperimentiamo in ogni assaggio che, al di là dell’articolo che si usa, ogni vino contiene le due anime, le due metà del cielo, forse una sarà prevalente ma

non potrebbe esistere senza l'altra. La Passerina dimostra una multiformità espressiva che dipende innanzitutto dai luoghi di produzione. Infatti, similmente al vitigno/vino Pecorino raccontato sul numero di febbraio 2021, è diffusa in almeno tre regioni: Marche nella provincia di Ascoli Piceno, Abruzzo nella provincia di Teramo, Lazio nella provincia di Frosinone.

Ma la Passerina si trova con nomi diversi anche in Romagna, dove è il celebre Pagadebit, e in Umbria. Immaginate un caleidoscopio di variabili imprevedute che, in virtù della complessa natura dei sottosuoli e delle differenze climatiche, rappresenta note odorose più o meno esplicite, corposità che passano da leggiadre a consistenti e, in particolare, mineralità saline molto diverse. *segue >*

PETTO DI TACCHINO PROFUMATO AL GINEPRO SU CREMA DI CICORIA

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 1 ORA
350 CAL/PORZIONE

600 g di fesa di tacchino – 3 spicchi d'aglio – 6 bacche di ginepro – 1/2 dl di Cognac – 1 mazzo di cicoria – olio extravergine d'oliva – sale – pepe nero

1 Insaporite la fesa di tacchino con sale e pepe. Scaldate 4-5 cucchiaini di olio in una padella che possa andare in forno, unite 2 spicchi d'aglio sbucciati e la fesa di tacchino e rosolatela per 5-6 minuti, girandola su tutti i lati.

2 Unite le bacche di ginepro schiacciate, versate il Cognac e lasciatelo leggermente evaporare. Coprite la padella con un foglio di alluminio, trasferitela in forno a 200° e cuocete l'arrosto per 40 minuti, scoprendolo a metà cottura. Nel frattempo mondate la cicoria, tagliatela a pezzetti, lavatela e lessatela in acqua salata in ebollizione per 10 minuti.

3 Tenete da parte un mestolo dell'acqua di cottura, insaporite la cicoria in padella per 3-4 minuti con 2 cucchiaini di olio, sale e l'aglio rimasto schiacciato, eliminate quest'ultimo e trasferite i 2/3 di cicoria nel bicchiere del mixer a immersione. Frullatela unendo parte dell'acqua tenuta da parte fino a ottenere una crema omogenea. Servite la carne tagliata a fette con il suo fondo di cottura, la crema di cicoria e la cicoria tenuta da parte.



l'abbinamento

LA FIBRA DEL TACCHINO È PARTICOLARMENTE ADATTA ALL'ACCOSTAMENTO CON IL LIQUIDO ODOROSO. HA UNA MODERATA MA PRESENTE GRASSEZZA, AMA LA CONDIVISIONE DEL PROPRIO TESSUTO CON QUELLO DEL VINO E SI ARRICCHISCE DI AROMI IN MODO COSÌ GRADUALE DA FAVORIRE LA RECIPROCIÀ DELLE SENSAZIONI. LA CHIAVE DELLA RELAZIONE CON QUESTA RICETTA È IL GINEPRO, UN RICONOSCIMENTO ODOROSO CHE RITROVIAMO ANCHE NEI VINI SCELTI PER L'ACCOSTAMENTO. PENSIAMO ALLA **PASSERINA LA CHIERINA** DI **VIGNE CAVE**, DALL'IMPATTO

SILVANO E PRONTA A CONDIVIDERE LA LINFATICA SENSAZIONE AMARICANTE DELLA CICORIA. PIÙ ORGANICO È IL COMPORTAMENTO DELLA **PASSERINA DONNA ROSA DELLA VISCIOLA**: PASSA IN RASSEGNA OGNI INGREDIENTE, NELLA PECULIARE SINGOLARITÀ E NELL'INTERAZIONE CON GLI ALTRI, E CREA UN ACCOSTAMENTO INDIMENTICABILE. ESITO AL QUALE SI AVVICINA LA **PASSERINA FUTURA** DI **MARIA PAOLA DI CATO**, APPENA PIÙ AEREA DELLA PRECEDENTE, GRAZIE ALL'ALTITUDINE DEL VIGNETO, E ABILE A RISPETTARE IL LASCITO GUSTO OLFATTIVO DEL PIATTO.

Le colline dell'area picena di Offida sono influenzate dalla vicinanza del mare, inoltre la combinazione di argilla e calcare favorisce i sentori floreali e un equilibrio gustativo di originale completezza. Nel teramano, con il Gran Sasso alle spalle, i terreni calcarei e il clima continentale danno vita a un bianco dalla struttura essenziale e dalla particolare freschezza, tanto da poter essere prodotto anche in versione spumante. In Ciociaria, e per la precisione nella zona intorno a Piglio dove si fa il più celebre Cesanese, rosso di gran temperamento e capace di affinarsi, la Passerina poggia su strisce di roccia carsica e si trova in una condizione assoluta, ma con sensibili escursioni termiche tra

il giorno e la notte: qui raggiunge un'espressività intensa con il sapore che si sviluppa intessuto in una piena lunghezza e con il gusto che sfocia in una suggestiva persistenza.

A donare ulteriori motivi d'interesse sono le scelte di produzione e, se la viticoltura si conforma alla distinzione territoriale appena illustrata, l'approccio alla vinificazione conta su numerose interpretazioni condivise al di là dei confini tra le zone. A distinguere i vigneti possono essere la maggiore o la minore densità di piante, aspetti che, uniti alla modalità di potatura e all'età delle viti, determinano la quantità e la qualità produttiva di una varietà, come la Passerina amata dai vignaioli per la sua generosità e per la

l'abbinamento

RICETTA IDEALE PER GRATIFICARE LE QUALITÀ DELLA PASSERINA, ANCHE IN UNA VERSIONE LEGGIADRA E NON COMPLESSA. IL SUCCESSO DI UN TALE ACCOSTAMENTO È MERITO DELLA COMPOSIZIONE DEGLI INGREDIENTI DEL PIATTO, IL LORO DESTINO È CREARE UN EQUILIBRIO PRIMA CHE SIA NECESSARIO QUELLO DEL VINO. PATATE E ACCIUGHE, ROBIOLA E ASPARAGI, PEPE E

LATTE PROPONGONO GIÀ LA SOLUZIONE, SULLA CUI SCIA AGISCE IL LIQUIDO ODOROSO E MANIFESTA SOTTIGLIEZZE ALTRIMENTI NON PERCETTIBILI. LA **PASSERINA RAFFA DI CLARA MARCELLI** È ESEMPLARE: HA UN PASSO RAPIDO E RECUPERA ATTENTA OGNI TRACCIA O FRAMMENTO DI CIBO ELABORATI, PRIMA DI SCOMPARIRE DALLA BOCCA. LA **PASSERINA DEL**

FRUSINATE DI ABBIA NÒVA ESPRIME UNA RARA FINEZZA, AMPLIFICA LE RELAZIONI TRA GLI INGREDIENTI E, PUR RESTANDO NEL RETROSCENA, NE CATALIZZA LE TRASFORMAZIONI. REGOLARE È IL MODO DELLA **PASSERINA CASANOVA DEL BARONE CORNACCHIA**: DRITTA NELL'IMPATTO, ADDOMESTICA LE MORBIDEZZE DEL CIBO, SI FA PIÙ LENTA E ACCOMPAGNA IL SAPORE DELLE ALICI.

RÖSTI DI PATATE CON FORMAGGIO, ASPARAGI E ALICI

MEDIA
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 50 MINUTI
480 CAL/PORZIONE

800 g di patate – 150 g di robiola – 1/2 dl di latte – 4 asparagi – 1/2 limone – 8 alici pulite e diliscate – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Lavate le patate e cuocetele per 30 minuti in acqua bollente. Scolatele, pelatele, lasciatele raffreddare e trasferitele in frigo per 4 ore. Poi grattugiatele nel senso della lunghezza con una grattugia a fori grossi, conditele con una presa di sale e una macinata di pepe e dividetele in 4 porzioni uguali.

2 Scaldate 4 cucchiaini di olio in una padella, trasferitevi le porzioni di patate grattugiate e schiacciatele con una forchetta in modo da ottenere uno spessore di circa 2 centimetri. Abbassate la fiamma e cuocete i rösti per 8 minuti. Girateli con una paletta e proseguite la cottura per altri 8 minuti.

3 Nel frattempo mondate gli asparagi, lavateli, tagliateli a nastro con un pelapatate, conditeli con 2 cucchiaini di olio, sale e 2 cucchiaini di succo di limone e lasciateli marinare per 5 minuti. Cuocete le alici per 3-4 minuti in padella con 2 cucchiaini di olio e una presa di sale, mescolate la robiola con il latte e un pizzico di sale. Trasferite i rösti nei piatti, disponetevi sopra la crema di robiola, gli asparagi e le acciughe e servite.



tendenza a maturare un pochino più tardi delle altre uve.

Nel momento in cui i grappoli sono stati vendemmiati e stanno per raggiungere la cantina, bisogna avere le idee chiare su quale tecnica adottare. O la pressatura soffice dei chicchi che estrae il mosto fiore e prepara la nascita di un bianco dalla fisionomia più lineare e affusolata; oppure la pigiatura degli acini che forma una massa nella quale avvengono in contemporanea la macerazione delle parti solide, semi compresi, e la fermentazione del mosto che via via si trasforma in vino. Lui scaturisce vigoroso, il colore può andare dall'oro antico all'arancio fino all'ambra, il profumo può essere etereo e penetrante, al palato

non è raro confonderlo con un rosso vista la struttura e le sensazioni che restano in bocca.

Quando la Passerina è ottenuta da una disciplina che custodisce la vita nella vigna e nella cantina, abbiamo a disposizione un bianco partecipe nell'affrontare ogni accostamento. Sin dalle versioni leggiadre testiamo la sua sensibilità sugli antipasti di mare crudi e cotti brevemente, che siano conchiglie, crostacei e cefalopodi. Mentre la Passerina classica, di buona struttura, e che mantiene un giovanile livello di freschezza, si applica sulla cucina vegana e vegetariana, oppure sulle combinazioni tra vegetali e pesce.

le nostre scelte

9 bottiglie selezionate privilegiando varietà del territorio e approccio naturale nei criteri di produzione

RICCA E VELLUTATA



Luce e Luna
Roberto Capecci
320 0778665, € 21
DA Acquaviva Picena, un bianco da Passerina che spicca per spontaneità; ambrato e dal gusto verace va sui maltagliati, asparagi e lardo croccante.



Costafredda
Carlo Noro
06 9511243, € 18
Valerio e Simone onorano le scelte di papà Carlo e coltivano in biodinamica orti, frutteti, ulivi e viti; l'energia del loro bianco segue i bucatini con fave, toma e salsiccia.



Plenus
Marina Palusci
339 2285185, € 15
Pianella è zona eccelsa, qui i D'Addario seguono l'agricoltura naturale e il Plenus, che ne comunica la speciale ricchezza, sposa i ravioli tofu e spinaci con sugo alle noci.



PACCHERI CON CREMA DI FAVE E TOPINAMBUR

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 35 MINUTI
600 CAL/PORZIONE

300 g di paccheri – 300 g di fave sgrigate – 2 topinambur – 1 piccola cipolla bionda – 1/2 l di brodo vegetale – 1/2 limone – olio extravergine d'oliva – sale – pepe nero

1 Scottate le fave in acqua in ebollizione per 2-3 minuti, scolatele, lasciatele intiepidire ed eliminate la pellicina bianca che le riveste. Sbucciate la cipolla, tagliatela a fettine sottili, stufatela dolcemente in una casseruola con 4 cucchiaini di olio e unite le fave, tenendone da parte un cucchiaino. Versate il brodo e proseguite la cottura con la casseruola parzialmente coperta per 15 minuti o fino a quando le fave saranno morbide.
2 Levate la casseruola dal fuoco, frullate le fave con un mixer a immersione, regolate di sale e pepe e, se la crema risulta troppo liquida, ponetela sul fuoco per altri 3-4 minuti. Pelate i topinambur, tagliateli a fettine sottilissime con una mandolina e metteteli a mollo in acqua acidulata con il succo di limone.
3 Cuocete i paccheri in abbondante acqua salata in ebollizione, scolate la pasta al dente, conditela con la crema di fave, distribuitela nei piatti e unite le fave rimaste tritate grossolanamente e i topinambur scolati e asciugati.

STRUTTURATA E PERSISTENTE



La Chierina
Vigne Cave
349 6421317, € 18
Siamo vicini a Grottammare, da un vigneto di un ettaro nasce una Passerina scaltra e asciutta, da provare con il rotolo di coniglio con salsa di cipolle rosse.



Donna Rosa
La Visciola
0775 501950, € 19
Rosa Alessandri e il marito Piero Macciocia creano eccellenti Cesane e Passerina; quest'ultima vanta un vivo equilibrio e incontra felice un piatto di fettuccine ai funghi.



Futura
Cantina di Cato
349 2481784, € 24
Alla sua prima uscita ha rapito gli appassionati; nata da una vigna del 1963 rimessa nel 2018, è una Passerina di temperamento che non teme la carne di capretto in umido.

LEGGIADRA E CAREZZEVOLE



Raffa
Clara Marcelli
392 4367714, € 14
Nasce nel luogo simbolo della Passerina, da una viticoltura sana e da un'enologia senza intrighi; la sua leggiadria accarezza una grigliata di calamari con asparagi e zucchine.



Piglio Docg
Abbia Nòva
373 7583430, € 20
La vigna San Giovanni è su un terreno di eccellente tessitura, le viti ottantenni donano un vino le cui affascinanti sottigliezze si accostano alle capesante al gratin.



Casanova
Barone Cornacchia
0861 887412, € 18
L'innovazione riguarda ogni ambito di un'azienda antica e ben reputata; se ne giova la Passerina che spende la sua limpida linearità sui gamberi in crosta di pasta sfoglia.

Prezzi forniti dalle aziende: possono subire variazioni a seconda del rivenditore

si serve così

LA SUDDIVISIONE NELLE FASCE, DAI VINI DI MAGGIORE IMMEDIATEZZA A QUELLI PIÙ LENTI E DA SEGUIRE NEL CALICE E NEL TEMPO, RENDE MERITO ALLA VERSATILITÀ DELLA PASSERINA. SERVIAMO TRA I 9 E GLI 11° LA VERSIONE VINIFICATA IN BIANCO, COSÌ POSSIAMO

GIOVARCI DELLA LEGGIADRIA E DELLA LUMINOSA FRESCHEZZA. ALLA VERSIONE INTERMEDIA, NELLA QUALE RITROVIAMO LA MAGGIORE AMBIZIONE DELLA PASSERINA DI GUADAGNARSI PIÙ SPAZIO A TAVOLA E NELLA MEMORIA DEGLI ENOFILI,

RISERVIAMO UNA TEMPERATURA FRA 12 E 14°. MENTRE QUANDO IL BIANCO DELL'ITALIA CENTRALE PRETENDE ACCOSTAMENTI PIÙ RISCHIOSI, LE LASCIAMO RAGGIUNGERE ADDIRITTURA I 16°.



LA PESCA IN ALASKA È SEMPRE SOSTENIBILE

Tutto il pesce dell'Alaska è selvaggio. Infatti, per Costituzione, dal 1959, lo Stato detta le regole per una pesca responsabile e sostenibile, regole che coinvolgono non solo tutti i lavoratori del settore, dai pescatori ai trasformatori ma anche scienziati e forze dell'ordine.

Per l'Alaska, la pesca rappresenta la maggior fonte di sostentamento e quindi l'obiettivo principale è di dare priorità al futuro degli stock ittici e, grazie alle leggi della Costituzione, le zone in cui operano i pescatori sono gestite proprio pensando al futuro.

IL SALMONE SELVAGGIO DELL'ALASKA

La pesca del salmone è certificata come sostenibile sia dal Programma Responsabile della Pesca in Alaska sia dal Marine Stewardship Council.

LE DIFFERENTI SPECIE

Il salmone selvaggio dell'Alaska comprende 5 specie: Argentato, Reale, Rosso, Keta e Rosa. Nessuna di queste è in pericolo di estinzione.

Tutte le informazioni, per saperne di più, con ristoranti e ricette, le trovate su sito www.alaskaseafood.it



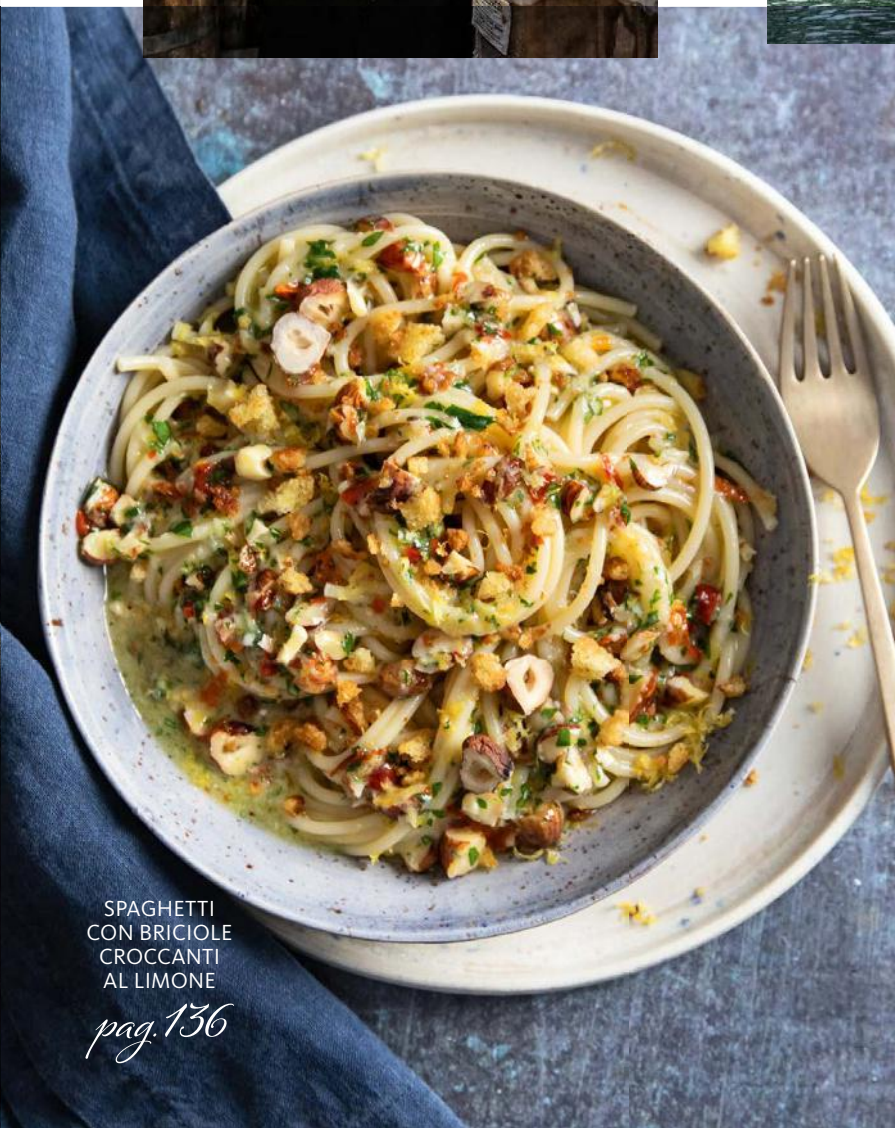
WWW.ALASKASEAFOOD.IT

Colatura di alici *di Cetara*

NELLA COSTIERA AMALFITANA, UN BORGO DI PESCATORI LEGA IL SUO NOME A UN CONDIMENTO DAL GUSTO DECISO DI CUI PERPETUA LA SINGOLARE PRODUZIONE, CHE OGGI È APPREZZATO DA MOLTI GOURMET E ANCHE CERTIFICATO DALLA DOP

a cura di Daniela Falsitta, testo di Riccardo Lagorio,
foto reportage di Emanuela De Santis, ricette di Giovanna Ruò Berchera, foto dei piatti di Laura Spinelli,
in cucina Elena Tettamanzi

Sotto, Giulio Giordano dell'azienda Nettuno mostra il particolare colore tendente al mogano della colatura di alici. A destra, il borgo di Cetara, con al centro la trecentesca Torre Vicereale che oggi ospita il Museo Civico.



SPAGHETTI
CON BRICIOLE
CROCCANTI
AL LIMONE

pag. 136



Qui sopra, Lucia di Mauro, che insieme ai fratelli Vincenzo e Salvatore porta avanti l'azienda Iasa, fondata dal padre nel 1969.

Oltre alla colatura di alici di Cetara, la produzione Iasa comprende diverse creme, sughi e pesci in conserva.



GNOCCHI ALL'ERBA
MINESTRA
pag. 136

Gennaro Marciante, chef del ristorante Acquapazza di Cetara e anche produttore della colatura di alici, mostra il tradizionale sistema di raccolta: il liquido scende in un'ampolla posta sotto una piccola botte di legno detta terzigno.



TONNO ALLA
COLATURA DI ALICI
pag. 136



Le eleganti boccette da 50 ml prodotte da Iasa. La saporitissima colatura di acciughe di Cetara Dop è ottenuta grazie al processo di maturazione e stagionatura delle acciughe messe sotto sale e pressate.



Nomen omen dicevano gli antichi, il nome è un presagio. E per Cetara, nel Salernitano, profezia non fu mai più azzeccata. *Cetus* infatti è un termine latino, a sua volta derivato dal greco *kýtos* che, a seconda dei casi, designa il tonno,

un mostro marino o la costellazione della Balena. Nella lingua degli antichi Romani inoltre *cetarius* era colui che lavorava il tonno e gli altri pesci per farne conserve, *cetaria* l'impianto di trasformazione del pesce, *cetarium* il contenitore per la conserva di pesce. Ora chiudete gli occhi e immaginatevi tutto ciò riassunto nei pochi chilometri quadrati di quel borgo della Costiera amalfitana che è Cetara. Al porto si odono le stesse voci dei pescatori che nei secoli hanno battuto il Mediterraneo, dalla Liguria al litorale africano, e diffuso l'arte della pesca come ricorda una lapide datata 1898 sulla facciata della chiesa di San Pietro, dalla cupola gialloverde.

“Per la sua secolare propensione alla pesca e alla trasformazione del pescato, Cetara ha dato il nome alla Dop Colatura di alici”, spiega Secondo Squizzato, presidente dell'associazione Amici delle alici, che si propone di promuovere, attraverso studi e convegni, la conoscenza di questo particolare prodotto. “Il mercato del pesce realizzato di recente e gli interventi volti a tutelare il mare, come la sostituzione delle casse di polistirolo con quelle di polipropilene riciclabili e dotate di microchip, sono esempi di quanto la pesca e l'ambiente marino siano centrali per l'intera comunità”, sottolinea il sindaco Fortunato Della Monica.

Lucia Di Mauro, che con i fratelli produce la colatura di alici di Cetara Dop con marchio Iasa, descrive il prodotto con un'espressione matematica. “È un numero primo, la base di infinite combinazioni culinarie”. Ma di cosa si tratta esattamente? La colatura di alici è un liquido ottenuto dalla maturazione del più comune dei pesci azzurri sotto sale. Limpido e brillante, si riconosce per il colore ambrato che, con la maturazione, tenderà sempre più al mogano. Il profumo ricorda quello salmastro delle alici sotto sale mentre il sapore, marcatamente umami, cambia con il variare del periodo di preparazione, intensificandosi con il trascorrere del tempo. Qualcuno potrebbe riscontrare in questa spiegazione una somiglianza con l'antico *garum*, descritto nel *Naturalis Historia XXXI* di Plinio il Vecchio. Tuttavia, a differenza del condimento che faceva impazzire i quiriti, ottenuto da alici e altri piccoli pesci interi, la preparazione

della colatura prevede che le alici siano eviscerate e decapitate o, come si dice, “scapezate a mano”. A metà Novecento la produzione domestica avveniva facendo maturare il pescato di maggio in piccoli orci di terracotta che si aprivano per l'Immacolata, quando i cibi venivano conditi con colatura e olio d'oliva. Caduta praticamente nell'oblio, solo alla fine degli anni Ottanta fu oggetto di riscoperta. E oggi, in seguito alla Dop ottenuta nel 2020, la sua produzione risponde a precisi requisiti: il pesce deve essere pescato nel mare antistante la provincia di Salerno a una distanza massima dalla costa di 12 miglia (circa 22 km) e a una profondità tra i 50 e i 200 metri, e va anche lavorato nel medesimo territorio provinciale. “Le acciughe da noi si catturano nelle ore notturne con il cianciolo: un peschereccio attira il pesce con le lampare mentre altre barche governano le reti che circondano il banco”, spiega Giulio Giordano del laboratorio Nettuno, situato a mezza costa sul borgo. “Una prima disidratazione avviene cospargendo di sale il pesce appena decapitato. Trascorse 24 ore inizia la seconda salatura che porterà alla realizzazione della colatura”, prosegue accomodando acciughe e sale, uno strato dopo l'altro, all'interno di un tipico terzigno, un mastello in legno di castagno della portata di 25 kg. Nella stanza accanto l'aroma di pesce aleggia ovunque e vi sono depositati altri contenitori di legno che, in alcuni casi, raggiungono la capienza di 200 kg. Su ciascuno di essi gravano un coperchio di legno e appositi pesi che premono il contenuto. In questa condizione il pesce matura per almeno 9 mesi.

“Dai fusti più grandi la colatura si estrae manualmente e dev'essere filtrata, mentre per poter accedere al liquido dei terzigni si pratica semplicemente un piccolo foro sul fondo con un oggetto acuminato detto vriale”. A spiegarlo è Gennaro Marcianite, chef nel ristorante Acquapazza Cetara e produttore. “Ogni terzigno dà circa 3 litri di colatura e, per poter uscire, il liquido oltrepassa gli strati di alici impregnandosi di umori e subendo una filtrazione naturale.” Infine la colatura viene imbottigliata in ampolle di vetro chiaro. Ciascuna di esse potrà contenere da 50 ml fino a un litro di pura gioia per il palato.

le nostre scelte

Iasa

Via Nofilo, 25
Pellezzano (SA)
Telefono 089 566562

Nettuno Prodotti Ittici Conservati

Corso Umberto I, 64
Cetara (SA)
Telefono 089 261147

Acquapazza Gourmet

Via Tuoro, 4
Cetara (SA)
Telefono 081 5123474

TAPPE DEL GUSTO COLATURA DI ALICI DI CETARA



SPAGHETTI CON BRICIOLE CROCCANTI AL LIMONE

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 10 MINUTI
550 CAL/PORZIONE



320 g di spaghetti di Gragnano – 4 cucchiaini di colatura di alici di Cetara Dop – 2 fette di pane di semola di grano duro raffermo – 50 g di nocciole di Giffoni tostate – 1 limone sfusato amalfitano – 1 spicchio d'aglio – 2 ciuffi di prezzemolo – olio extravergine d'oliva – peperoncino in scaglie

1 Tritate le nocciole non troppo fini. Private il pane della crosta, sbriciolatelo con le mani e fatelo tostare in una padella senza condimento, mescolando continuamente a fuoco moderato per 4-5 minuti. Unite le nocciole e 2 cucchiaini d'olio, mescolate ancora per 2-3 minuti e spegnete.
2 Scaldate una ciotola di ceramica capiente. Sbucciate l'aglio, eliminate il germoglio, tritatelo finemente e mettetelo nella ciotola con 4 cucchiaini d'olio, la colatura di alici di Cetara, un po' di scorza di limone grattugiata e mescolate.
3 Intanto, cuocete gli spaghetti in abbondante acqua non salata, scolateli al dente, versateli nella ciotola con il condimento, aggiungete metà del mix di pane tostato e nocciole, una presa di peperoncino, mescolate bene e servite completando con il resto del composto a base di briciole di pane e nocciole e con il prezzemolo tritato.
Se preferite una presentazione più ricca, disponete sopra gli spaghetti 4-5 filetti di acciuga infarinati nella semola di grano duro rimacinata e fritti.



GNOCCHI ALL'ERBA MINESTRA

MEDIA
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 1 ORA
COTTURA 40 MINUTI
450 CAL/PORZIONE

800 g di patate farinose – 1 tuorlo piccolo – 200 g di farina + quella per infarinare – 500 g di erba minestra o di cime di rapa – 4 cucchiaini di colatura di alici di Cetara Dop – 1 spicchio d'aglio – olio extravergine d'oliva – peperoncino in scaglie – sale – pepe

1 Lessate le patate partendo da acqua fredda per 25-30 minuti (secondo le dimensioni), poi scolatele e sbucciatele ancora calde. Disponete i 4/5 della farina ad anello sulla spianatoia, passate le patate allo schiacciap patate e fate cadere la purea al centro dell'anello. Lasciatele intiepidire leggermente e cospargetele con due pizzichi di sale, pepate, unite un cucchiaino d'olio, il tuorlo e amalgamate il tutto prima di incorporare la farina rimasta. Impastate senza lavorare eccessivamente e lasciate riposare per 5-6 minuti.
2 Dividete l'impasto a pezzetti; passate ognuno di essi sulla spianatoia infarinata in modo da ottenere tanti bastoncini del diametro di circa 1,5 cm e tagliateli a tronchetti di 2 cm. Con il pollice schiacciate leggermente ogni tronchetto sul dorso di una grattugia o sui rebbi di una forchetta in modo che risultino marcati.
3 Eliminate i gambi più duri dell'erba minestra, cuocetela in poca acqua non salata, scolatela al dente, spezzettatela e fatela saltare in padella con un filo d'olio, l'aglio schiacciato e un po' di peperoncino. Spegnete e aggiungete la colatura di alici. Intanto, cuocete gli gnocchi in 3 tornate, in abbondante acqua non salata, scolateli man mano con una schiumarola appena salgono a galla, disponeteli nella padella contenente il condimento, quindi saltateli e serviteli immediatamente.

TONNO ALLA COLATURA DI ALICI

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 15 MINUTI
COTTURA 40 MINUTI
440 CAL/PORZIONE

600 g di tonno fresco in un solo pezzo – 400 g di patate non farinose – 200 g di cipolle dorate – 3-4 cucchiaini di colatura di alici di Cetara Dop – 1 bicchiere di vino bianco – 1 costa di sedano – 1 carota – 1 spicchio d'aglio – 1 ciuffo di rosmarino – 1 foglia di salvia – 3 rametti di piperna (varietà di timo presente in area mediterranea) – 2 cucchiaini di farina – olio extravergine d'oliva – 1 bicchiere di brodo vegetale

1 Sbucciate le cipolle e affettatele sottili. Tritate finemente la carota, il sedano, l'aglio, il rosmarino, la salvia e la piperna. Mettete tutto in un tegame a fondo pesante, aggiungete 4 cucchiaini d'olio e fate soffriggere a fiamma bassa per 10-15 minuti, facendo attenzione a non fare colorire le cipolle. Spegnete e riaccendete di tanto in tanto se l'olio dovesse friggere troppo.
2 Sbucciate le patate, tagliatele a cubi, sciacquatele, unitele al soffritto, aggiungete il brodo e cuocete per circa 15 minuti con il coperchio, finché le patate inizieranno a intenerirsi, poi insaporite con la colatura di alici.
3 Tagliate il tonno a fette spesse circa 2,5 cm, riducete ognuna in 3 pezzi, infarinatelo scuotendo l'eccesso di farina, fatele rosolare a fiamma vivace in una padella antiaderente con un filo d'olio, irroratele con il vino bianco, fatelo evaporare e aggiungete il tonno alle patate. Mescolate e cuocete ancora per circa 5 minuti con il coperchio e fiamma al minimo. Se invece del tonno fresco preferite usare lo stoccafisso, fatelo insaporire un poco nel soffritto, bagnatelo con il vino, poi aggiungete le patate e completate la cottura.

sale&pepe shopping

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA



Bergader *edelblu*

Bergader presenta lo storico blu cheese in quattro creative declinazioni. Bergader edelblu Classic: porta con sé tutto il sapore dell'alta montagna e della tradizione casearia. Bergader edelblu Gourmet: inedito, gustoso e cremoso grazie alla ricca concentrazione di grassi e alla maturazione prolungata. Bergader edelblu Cubes: un divertente formato che evita gli sprechi per arricchire insalate, pizze e tanto altro. Bergader edelblu Cream: una versione spalmabile dal facile e veloce utilizzo.

BRIMI La Mozzarella Fior di Latte ciuffo

La Mozzarella Fior di Latte ciuffo di Brimi è realizzata con il purissimo latte 100% dell'Alto Adige senza Ogm proveniente dai piccoli e incontaminati masi di montagna altoatesini, dove i soci-contadini di Brimi allevano il bestiame con cura e attenzione in poche unità. Il foraggiamento tradizionale e sostenibile è la base per il gusto intenso e unico dei prodotti Fior di Latte.



YOGURT LATTERIA VIPITENO MELA E CANNELLA

Lo Yogurt biologico di Latteria Vipiteno al gusto mela e cannella sorprende per la sua cremosità e il suo aroma dolce e speziato. Genuino e vellutato è realizzato con il prezioso Latte Fieno Stg proveniente dai masi certificati Bioland, un latte di altissima qualità, gustoso e ricco di preziose sostanze nutritive, riconosciuto dal marchio europeo Stg (Specialità Tradizionale Garantita) e proveniente da bovine foraggiate in modo naturale, senza mangimi insilati e senza Ogm.



VAL VENOSTA BOX FESTA DELLA MAMMA

Quale occasione migliore della Festa della Mamma per ricordarle quanto le vogliamo bene? La Box Festa della Mamma Val Venosta cela tutto l'amore di una terra per i suoi magici frutti. 18 momenti di genuina bontà da assaporare in compagnia, direttamente dalla Val Venosta, dove l'amore dei contadini e un microclima ideale creano le condizioni perfette per la maturazione di frutti buoni per natura e dal gusto inconfondibile.



GALUP LINEA PIACERI QUOTIDIANI

Galup lancia la nuova Linea Piaceri Quotidiani ricca di golose novità tutte da assaporare incominciando con il Croccante alla Nocciole Galup. La mitica glassa del celebre panettone Galup, da oggi in formato biscotto, guarnito con granella di nocciole o al pistacchio, ideale per accompagnare una pausa caffè o un qualsiasi momento break della giornata.

Fior d'Himalaya Origini

RISO VIGNOLA 1880

Un basmati raffinato, unico al mondo. Riso dal gusto ricercato e molto profumato, nasce nella fertile regione del Punjab, la terra "dei cinque fiumi". Qui prende vita Fior d'Himalaya, un basmati unico per la straordinaria lunghezza del chicco e il basso indice glicemico. Un riso dal sapore avvolgente, ideale da abbinare ad ogni ricetta.



Brasadè

IN UN BORGO DELL'OLTREPÒ PAVESE
SOPRAVVIVE UNA SPECIALITÀ DI ANTICHISSIMA
TRADIZIONE: LE CIAMBELLINE DELLA CRESIMA

testi di Paola Mancuso,
in cucina Elena Tettamanzi,
foto di Laura Spinelli,
scelta del vino di Sandro Sangiorgi





Come per molte specialità di antica tradizione contadina, la parola d'ordine è semplicità. I brasadè, dalla forma di ciambellina ma di consistenza asciutta, dura e croccante come un biscotto, sono fatti con un impasto di pochi ingredienti, un tempo i più facilmente reperibili e presenti in ogni cucina. Dove, però, si lesinava sullo zucchero, all'epoca pregiato vista la sua scarsità, caratteristica che rende o brasadè un "dolce non dolce".

Un prodotto frugale e squisitamente di nicchia, tipico di Staghiglione, frazione di Borgo Priolo, nell'Oltrepò Pavese, dove documenti sulle origini dei brasadè sono stati ritrovati negli archivi della chiesa del paese, e per questo vent'anni fa hanno ottenuto la De.Co. (Denominazione Comunale d'Origine).

Verso la metà dell'Ottocento la loro produzione a Staghiglione aveva raggiunto dignità di professione: lo dimostrano alcune cartelle esattoriali per il pagamento della tassa d'esercizio che riportano la dicitura "ciambellaio". La doppia cottura, prima in acqua bollente e poi al forno, permetteva alle ciambelline di mantenersi a lungo: venivano preparate in inverno per essere poi vendute fino a primavera nelle fiere paesane, inanellate in lunghi fili di spago. Il termine brasadè significa infatti bracciale: ancora oggi vengono venduti, come tradizione vuole, legati in collane di 11 pezzi secondo uno schema preciso: cinque ciambelle infilate con la parte piatta rivolta nello stesso verso e altre cinque con la parte piatta in verso opposto. L'undicesima ciambella fa da fermaglio e a questo si legano i capi dello spago.

"Fino agli anni '50 c'era l'usanza che i padrini o le madrine regalassero queste "collane" ai cresimandi. Più brasadè c'erano nella collana, tanto più facoltosa era la famiglia" racconta Carla Bernini, l'ultima "ciambellaia" rimasta a produrre i brasadè tradizionali (vedi intervista a fianco).

La ricetta dei brasadè non è mai stata riportata in forma scritta, vuoi per la sua semplicità, vuoi perché non veniva considerata un dolce vero e proprio, ma piuttosto uno spezzafame che tradizionalmente veniva intinto nella tipica Bonarda frizzante dell'Oltrepò. Spiega ancora Carla Bernini: "Oggi i brasadè si gustano anche con vini come moscato e passito o bevande come caffelatte e tè, con la particolarità di non sciogliersi nel liquido caldo, perché rimangono consistenti. Possono accompagnare anche formaggi e salumi, perché sono solo tendenzialmente dolci.



BERE GIUSTO

SEGUIAMO LA LISTA DEGLI INGREDIENTI E LA PREPARAZIONE PER SCOPRIRE IL SIGNIFICATO DEL CONCETTO DI EQUILIBRIO ANCHE IN UN CIBO DOLCE. GRAZIE ALLA PROPORZIONE DELLA COMPONENTE ZUCCHERINA E ALLA DOPPIA COTTURA EMERGE UNA FINEZZA CROCCANTE E DAL SAPORE LUNGO E PULITO. NELL'OLTREPÒ PAVESE PERSISTE PER FORTUNA LA CONSUETUDINE DI PRODURRE VINI AMABILI, LA CUI DOLCEZZA RESTA MODERATA IN VIRTÙ DELLA SENSAZIONE ACIDA ACCOMPAGNATA DALLA STOFFA DISORDINATA DEI TANNINI. IL SANGUE DI GIUDA FIOR DEL VENTO DI ANDREA PICCHIONI VA OLTRE IL CLASSICO PROFUMO DI CONFETTURA DI FRUTTI ROSSI E NERI, EVOCA QUEL FILO DI TERRA CHE SPOSA L'ASPETTO RURALE DELLE CIAMBELLE. IN BOCCA IL ROSSO PAVESE SI PONE SULLE TRACCE DEL CIBO E NE GRATIFICA L'ADAMANTINA SEMPLICITÀ, PER CHIUDERE CON UNA VIVA SENSAZIONE APPENA AMARICANTE.

Le custodi di una tradizione centenaria

CARLA BERNINI, CON LA FIGLIA MARTA MAINI, GESTISCE IL NEGOZIO CHE OGGI PORTA IL SUO NOME. FU APERTO DAL NONNO CARLO AGLI INIZI DEL NOVECENTO A SCHIZZOLA, FRAZIONCINA DI BORGO PRIOLO (PAVIA). A QUEL TEMPO ERA UNA PANETTERIA, OGGI È UNA PASTICCERIA ARTIGIANALE CHE LA REGIONE LOMBARDIA HA RICONOSCIUTO COME NEGOZIO STORICO, ULTIMO RIMASTO CHE ANCORA SFORNA I TIPICI BRASADÈ.

CI RACCONTI LA TRADIZIONE DEI BRASADÈ NELLA SUA FAMIGLIA

L'IDEA DI INIZIARE A PRODURLI FU DI MIA MADRE MARIA, ORIGINARIA DI STAGHIGLIONE, DOVE TUTTA LA SUA FAMIGLIA GIÀ PRODUCEVA I BRASADÈ, TIPICI DI QUEL PAESE. LI VENDEVANO AI MERCATI E ALLE FIERE, TRASPORTANDOLI CON UN CARRETTO FINO ALLA LOMELLINA, AL TORTONESE E AL MONFERRATO.

QUAL È LA SUA RICETTA? SEGUO QUELLA CHE FACEVA MIA MAMMA, CHE CERCÒ DI RICOSTRUIRE DAI SUGGERIMENTI DI PARENTI E ZII, ANCHE SE CON UNA CERTA FATICA, PERCHÉ NON VOLEVANO SVELARNE I SEGRETI. PER L'IMPASTO, A FARINA, ZUCCHERO E BURRO AGGIUNGO POCO STRUTTO, CHE UN TEMPO ERA IL TIPO DI GRASSO PIÙ COMUNE E DÀ FRAGRANZA AI BRASADÈ. COME LIEVITANTE USO IL BICARBONATO DI AMMONIO. TUTTA LA LAVORAZIONE È MANUALE. **I BRASADÈ SI POSSONO CONSERVARE?** SÌ, ALL'INTERNO DI UN VASO DI VETRO SI MANTENGONO ANCHE PER UN MESE. PER RIDARE FRAGRANZA, BASTA PASSARLI BREVEMENTE NEL FORNO.

GLI INDIRIZZI DI SALE&PEPE

UNA SELEZIONE DI INDIRIZZI
DEL TERRITORIO CHE
OFFRONO SPECIALITÀ
DELL'OLTREPÒ PAVESE

PASTICCERIA CARLA BERNINI

Fraz. Schizzola 20, Borgo Priolo
(Pavia), tel. 0383872221
NEGOZIO STORICO
CON LABORATORIO CHE
PRODUCE GLI AUTENTICI
BRASADÈ DE.CO. SEGUENDO
LA RICETTA DI FAMIGLIA.

PASTICCERIA INDIPENDENZA

Via Emilia 130, Broni (Pavia),
tel. 038551229
SPECIALITÀ DEL LOCALE
SONO I GRISSINI DOLCI DI
BRONI, PRODOTTO PAT.
VENGONO PREPARATI CON
FARINA, ZUCCHERO, LIEVITO,
BURRO, SALE E SPESSO
ACCOMPAGNANO SALUMI
E FORMAGGI DELL'OLTREPÒ
PAVESE. ALTRA SPECIALITÀ
È LA TORTA PREFERITA (PAN
DI SPAGNA, PASTA FROLLA,
COPERTURA DI SFOGLIA E
FARCITURA DI CONFETTURA).

PASTICCERIA IDEAL

Via Emilia 9, Casteggio (Pavia),
tel. 038382398
APERTA DAL 1948, È UNA
PASTICCERIA ARTIGIANALE
CON LABORATORIO
PROPRIO, CHE SFORNA
PRELIBATEZZE DOLCI E
SALATE. PRODOTTO DI
PUNTA SONO LE BRIOSCHE
CON LIEVITO MADRE, SENZA
ADDITIVI, PROPOSTE IN
MOLTE TIPOLOGIE.

FATTORIA I GRATÈR

Via Schizzola 68, Torrazza Coste
(Pavia), tel. 0383364212
AZIENDA AGRICOLA
FAMILIARE DOVE VENGONO
ALLEVATE CAPRE DI RAZZA
CAMOSCIATA. IL LORO LATTE
VIENE TRASFORMATO IN
FORMAGGI FRESCHI E
STAGIONATI, VENDUTI IN
LOCO INSIEME A CARNE DI
CAPRETTA, SALUMI DI CAPRA
E ALTRI PRODOTTI LOCALI:
RISO DEL PARADISO, VINI
BIO E I BRASADÈ DI CARLA
BERNINI.

PANETTERIA VAI

Piazza Cavour 7, Casteggio
(Pavia), tel. 3665318056
PRODOTTI DA FORNO DOLCI
E SALATI: PANI TIPICI COME
IL MICCONE PAVESE, PIZZE
IN PALA O IN TEGLIA, TORTA
DI AMARETTI E MARSALA.



BRASADÈ

MEDIA
PER 25 CIAMBELLINE
PREPARAZIONE 40 MINUTI + IL RIPOSO
COTTURA 40 MINUTI

**500 g di farina – 50 g di burro – 100 g di zucchero
– miele di acacia – 1/2 bustina di lievito in polvere
per dolci – olio extravergine d'oliva (oppure 50 g di
strutto) – sale**

1 Disponete la farina a fontana sulla
spianatoia. Mettetevi al centro lo zucchero,
una presa di sale, il lievito in polvere
e 1 cucchiaino di miele.

2 Unite il burro a temperatura ambiente
e a pezzettini, schiacciandoli un po' mentre

li incorporate, e 100 ml d'olio (o lo strutto).
Impastate e, quando avrete ottenuto un
composto a briciole, versatevi circa 130 ml
d'acqua, poca alla volta, impastando man
mano fino a ottenere un impasto omogeneo.

3 Dividete l'impasto in circa 25 palline uguali
e dello stesso peso e lavoratele un po'.

4 Ricavate altrettanti bastoncini della
lunghezza di 16 cm circa e dello spessore
di 1 cm. Chiudeteli a ciambella, unite le due
estremità e sigillatele bene.

5 Portate a ebollizione abbondante acqua
leggermente salata in una larga casseruola
e immergetevi le ciambelline, poche alla volta.

6 Quando saliranno a galla, scolatele con
un mestolo forato. Passatele brevemente
in una ciotola d'acqua fredda, poi adagiatele
su un canovaccio pulito e lasciatele asciugare
completamente, girandole ogni tanto. Una
volta ben asciutte, disponetele sulla placca
foderata con carta da forno e cuocetele
nel forno statico già caldo a 175°, nel ripiano
centrale, per 35 minuti o finché saranno
dorate. Si gustano fredde.

Summer on Fire

chi ci piglia, ci griglia

Martini
Autore di Sapori



*Limited
Edition*

Dalla griglia alla medaglia.

La linea Summer on Fire è stata eletta Prodotto dell'Anno 2024, il riconoscimento che mette al primo posto l'innovazione di prodotto e la soddisfazione del pubblico. La limited edition Martini è dedicata agli amanti del barbecue ed è realizzata con la migliore carne italiana di pollo e suino.

Anche quest'anno le sei specialità, arricchite da stuzzicanti marinature, verranno distribuite esclusivamente dalla primavera all'autunno.

Summer on Fire, se li pigli li grigli e se li grigli li ripigli.



TECNICHE

paste con i ferri del mestiere

CHITARRA (ABRUZZO),
TROCCOLATURO (PUGLIA)
E BIGOLARO (VENETO):
TRE ATTREZZI DI TRADIZIONE
PER OTTENERE
DECLINAZIONI RUSTICHE (E
ALL'UOVO) DEGLI SPAGHETTI

testi e cura di Cristiana Cassé, foto di Maurizio Lodi,
styling di Laura Cereda, in cucina Aura Basso





CHITARRA

1 Disponete a fontana 350 g di semola rimacinata di grano duro, mettete al centro 2 uova sgusciate, 60 ml di acqua e una presa di sale. Iniziate a incorporare la semola con la forchetta e poi lavorate a lungo a piene mani. Suddividete la pasta in 4 porzioni e tiratele con la macchinetta due volte per tacca fino alla quarta. Tagliate le sfoglie in misura della chitarra. Adagiatene una sullo strumento e passatevi sopra il matterello in senso orizzontale.

2 Ripassate il matterello in senso obliquo per incidere gli spaghetti.

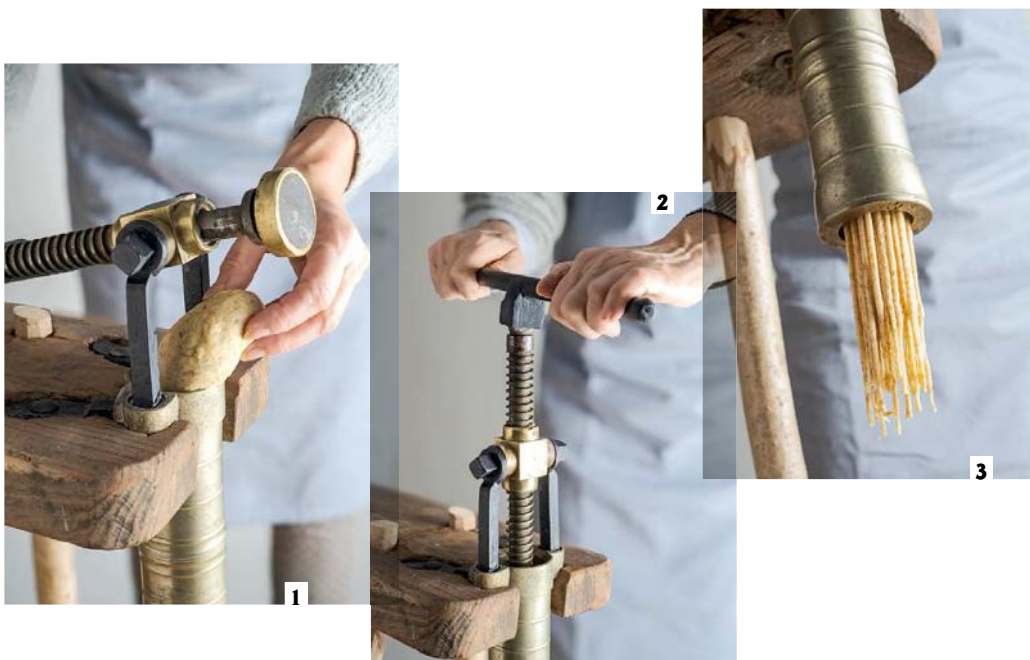
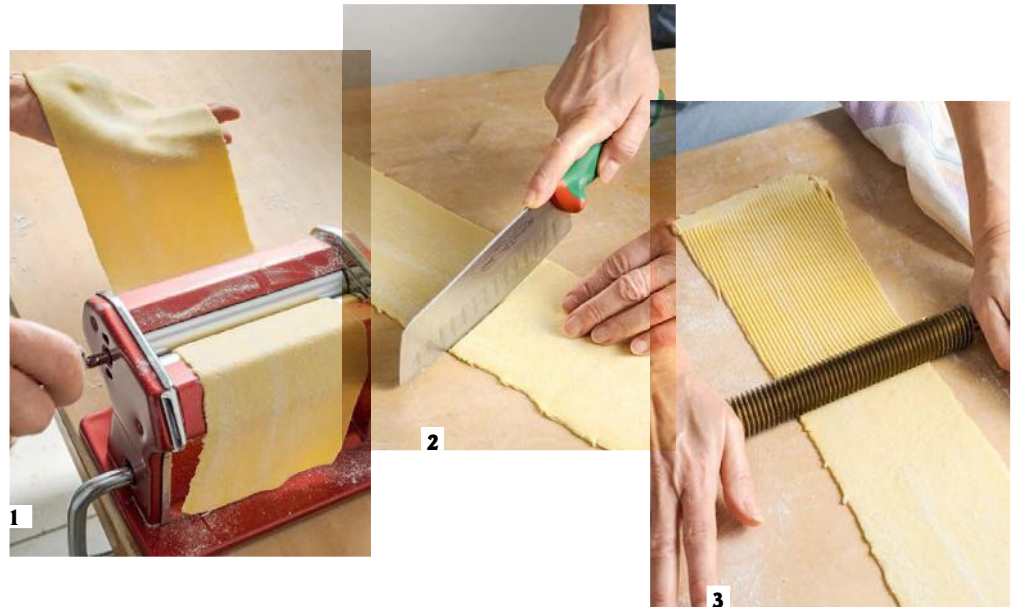
3 Fateli uscire dalla chitarra inclinandola, separateli con cura e infarinateli.

TROCCOLI

1 Preparate la pasta e tiratela come spiegato per gli spaghetti alla chitarra.

2 Tagliate le sfoglie in modo che siano lunghe 25-26 cm. Reimpastate gli scarti per ottenere altre sfoglie.

3 Disponete una sfoglia in verticale verso di voi. Mettete il troccolatura sul piano in prossimità del lato corto della sfoglia più vicino a voi. Appoggiate le mani ai lati dello strumento e fatelo rotolare sulla pasta premendo bene in modo da inciderla fino in fondo e separare i troccoli. Procedete così per le altre sfoglie.



BIGOLI

1 Miscelate 170 g di semola rimacinata di grano duro con 150 g di farina 0 integrale. Sgusciate al centro 1 uovo e unite 85 ml di acqua salata. Lavorate per ottenere un impasto ben compatto: eventualmente unite altra semola. Fatelo riposare per mezz'ora avvolto nella pellicola. Prelevatene una porzione grande quanto una patata media e introducetela nel tubo del bigolaro.

2 Orientate il torchio in verticale e girate le maniglie in modo che il perno entri nel tubo.

3 Continuate così finché i bigoli saranno usciti: metteteli sotto una ciotola per raccogliarli. Ripetete le operazioni con la pasta rimasta.

Chitarra con ragù di agnello

1 Tritate 1 carota, 1 costa di sedano e 1 cipolla e soffriggeteli in padella con poco olio. Unite 80 g di pancetta a dadini e rosolatela per 2-3 minuti. Aggiungete 300 g di polpa di agnello a tocchetti, 1 foglia di alloro e un po' di maggiorana e proseguite la cottura a fuoco medio per 10 minuti. Sfumate con 1 dl di vino e poi unite 400 g di pelati (peso sgocciolato) tritati e cuocete per mezz'ora.

2 Aggiungete 1 peperone giallo ridotto a pezzetti e continuate la cottura per un'altra mezz'ora. Lessate 500 g di spaghetti alla chitarra in acqua bollente salata, scolateli e conditeli in una capiente ciotola con il ragù e un po' di pecorino grattugiato.



Troccoli al ragù bianco e crema d'uovo

1 Tritate grossolanamente 100 g di polpa di vitello, 100 g di petto di pollo e 100 g di prosciutto cotto. Sbucciate 1 scalogno, tritatelo e rosolatelo in padella con una noce di burro e qualche foglia di salvia. Unite il mix di carni e prosciutto e cuocete per 5 minuti mescolando. Sfumate con 1 bicchierino di Marsala secco, salate, pepate e proseguite la cottura per 10 minuti a fuoco dolce. Aggiungete 100 ml di panna e cuocete ancora per pochi minuti. Tuffate 500 g di troccoli in abbondante acqua bollente salata.

2 In un'ampia ciotola, sbattete 2 uova e 1 tuorlo con 80 g di parmigiano reggiano Dop grattugiato e una presa di sale. Scolate la pasta, versatela nella ciotola e mescolate. Completate con un po' di pepe.

Bigoli in salsa

1 Sbucciate 400 g di cipolle, affettatele finemente e soffriggetele con un po' d'olio in un'ampia padella. Bagnatele con poca acqua e proseguite la cottura coperto affinché si saranno disfatte. Unite 250 g di filetti di acciuga dissalati sotto acqua corrente e schiacciateli per stemperarli. Salate e proseguite la cottura per 2 minuti.

2 Lessate 500 g di bigoli in abbondante acqua bollente salata, scolateli e conditeli con la salsa di cipolle e acciughe.



LE DOSI SONO PER 4 PERSONE

segreti per una buona riuscita

LA PASTA PER CHITARRA E TROCCOLI NON DEVE RIPOSARE SE LA SI TIRA CON LA MACCHINETTA. SE INVECE SI USA IL MATTERELLO È CONSIGLIATO UN RIPOSO DI 10-20 MINUTI AVVOLGENDO IL PANETTO NELLA PELLICOLA.

LA PASTA PER I BIGOLI DEVE SICURAMENTE RIPOSARE MEZZ'ORA: NON SOLO NON VIENE TIRATA, MA È IN PARTE INTEGRALE, QUINDI È NECESSARIO UN PO' DI TEMPO PER FAVORIRE L'AMALGAMA. MENTRE LAVORATE UNA

PORZIONE DI PASTA, TENETE SEMPRE LA RESTANTE SOTTO UNA CIOTOLA CAPOVOLTA PER EVITARE CHE SI ASCIUGHI. GLI STRUMENTI UTILIZZATI IN QUESTE PAGINE NON SONO DIFFICILI DA UTILIZZARE, TRANNE FORSE IL TROCCOLATURO,

PERCHÉ PUÒ ESSERE PASSATO SULLA SFOGLIA UN'UNICA VOLTA (ALTRIMENTI LA SPEZZETEREBBE TUTTA): PREMERE BENE NEL FARLO ROTOLARE ED EVENTUALMENTE SEPARARE CON LE MANI I TROCCOLI RIMASTI ATTACCATI.

Piatti in ceramica
CHS Group.
A pag. 143 macchina
per la pasta
Marcato (modello
Atlas 150).
Indirizzi
a pagina 146



NEL PROSSIMO NUMERO:
PASTE CON MIX DI FARINE

nel numero di giugno



Tempo d'estate e voglia dei primi
PIC NIC AL LAGO, dove concedersi un tuffo
e golose delizie: facili da trasportare, pratiche
da mangiare. Per i supergolosi è il momento di
BUFALA E BURRATA con la loro freschezza
saporosa, per i salutisti di **PESCE AZZURRO**,
protagonista umile, eppure strepitoso,
di una cucina vigorosa. Per tutti rappresentano
invece una sfida i **CIBI DELLA DISCORDIA**,
quelli che si amano o si odiano.
Noi, naturalmente, li adoriamo

in edicola dal 22 maggio

sale&pepe

Stile Italia Edizioni

maggio 2024

DIRETTORE EDITORIALE
Maurizio Belpietro

DIRETTORE RESPONSABILE
Laura Maragliano - laura.maragliano@stileitaliaedizioni.it

REDAZIONE
Livia Fagetti CAPOREDATTORE - livia.fagetti@stileitaliaedizioni.it
Enza Dalessandri CAPOREDATTORE - enza.dalessandri@stileitaliaedizioni.it
Lisa Bernardinello CAPOREDATTORE - lisa.bernardinello@stileitaliaedizioni.it
Cristiana Cassé CAPOSERVIZIO - cristiana.casse@stileitaliaedizioni.it
Monica Pilotto VICECAPOSERVIZIO - monica.pilotto@stileitaliaedizioni.it
Silvia Bombelli - silvia.bombelli@stileitaliaedizioni.it
Daniela Falsitta - daniela.falsitta@stileitaliaedizioni.it
Ivana Novelli - ivana.novelli@stileitaliaedizioni.it
Marina Pozzoli - marina.pozzoli@stileitaliaedizioni.it
Andrea Truzzi - andrea.truzzi@stileitaliaedizioni.it
Silvia Viganò - silvia.vigano@stileitaliaedizioni.it

SEGRETERIA DI REDAZIONE
Cinzia Campi RESPONSABILE - cinzia.campi@stileitaliaedizioni.it
ICONOGRAFICO
Paolo Riosa - paolo.riosa@stileitaliaedizioni.it

HANNO COLLABORATO A QUESTO NUMERO Alkémia, Stefania Aledi, Alessandra
Avalone, Aura Basso, Laura Cereda, Claudia Compagni, Emanuela De Santis,
Gian Marco Folcolini, Riccardo Lagorio, Martina Liverani, Maurizio Lodi,
Paola Mancuso, Massimo Montanari, Paola Mancuso, Francesca Moscheni,
Antonella Pavanella, Ambra Poli, Giovanna Ruvo Berchiera, Livia Sala,
Francesca Salvemini, Sandro Sangiorgi, Felice Scoccimarro, Manuela Soressi,
Laura Spinelli, Luciana Squadrilli, Michele Tabozzi, Francesca Tagliabue, Elena
Tettamanzi

SOCIETÀ EDITRICE: Stile Italia Edizioni Srl società in liquidazione
- Via Vittor Pisani, 28, 20124 - Milano (MI)

Liquidatore: Lorenzo Costa
Registrazione del Tribunale di Milano - Numero 464 del 8/9/1986

PUBBLICITÀ: Mediasei srl a socio unico - Via Vittor Pisani, 28
20124 - Milano, adv@mediasei.it +39 0282197516

DISTRIBUZIONE: Press-Di srl - Via Mondadori, 1
- 20090 Segrate (MI) fax 045.8884378

STAMPA: Puntoweb srl - Via Variante di Cancelleria snc - 00040 Ariccia
(Roma)

REDAZIONE: Via Vittor Pisani, 28 - 20124 Milano

ABBONAMENTI: È possibile avere informazioni o sottoscrivere
un abbonamento tramite il sito www.abbonamenti.it/sie
E-mail: info.abbonamenti@directchannel.it
Telefono dall'Italia: 02 4957 2008

Il servizio abbonati è in funzione dal lunedì al venerdì dalle 9 alle 19

ARRETRATI: A cura di Press-Di Distribuzione Stampa e Multimedia S.r.l.
- 20090 Segrate (MI). Le edicole e i privati potranno richiedere le copie
degli arretrati tramite email agli indirizzi collez@mondadori.it e arretrati@mondadori.it e accedendo al sito <https://arretrati.pressdi.it>.

Regolamento Europeo 2016/679

Il titolare del trattamento dei dati personali utilizzati è
Stile Italia Edizioni S.r.l.

Gli interessati possono esercitare i diritti previsti dal citato
Regolamento EU 2016/679 inviando email all'indirizzo:
privacy@laverita.info (oppure web@stileitaliaedizioni.it)

Ti invitiamo a consultare l'informativa sul trattamento
dei dati personali ai sensi dell'articolo 14 del GDPR che,
conformemente all'articolo 14 paragrafo 5 lettera b)
del GDPR, è resa disponibile al link
<https://stileitaliaedizioni.it/privacy-policy>



Accertamento n. 35 - Certificato n. 9229
rilasciato il giorno 08/03/2023
Rilasciato a Editore Stile Italia Edizioni S.r.l.

indirizzi

- AGNELLI, pentoleagnelli.it
- ASA SELECTION, asa-selection.com
- BORMIOLI ROCCO, bormiolirocco.com
- BROSTE COPENHAGEN DISTR. DA MVH, mvh.it
- C&C MILANO, cec-milano.it
- CHS GROUP, chsgroup.it
- CASA, casashops.com
- COIN CASA, coin.it
- COLTELLERIA COLLINI, coltellieriacollini.it
- COOKUT DISTR. DA MAINO CARLO, cookut.com - mainocarlo.it
- COSTA NOVA DISTR. DA LIVELLARA, livellara.com
- DEESUP, deesup.com
- EKADEA, ekadea.com
- EMILE HENRY DISTR. DA MAINO CARLO, emilehenry.it - mainocarlo.it
- ESSENT'IAL, essent-ial.com
- ETSY, etsy.com
- FIORIRÀ UN GIARDINO, fiorirangiardino.com
- FRANCESCA REITANO CERAMICA, francescareitano.com
- GEFU DISTR. DA MERITO, gefu.com - merito.it
- GUZZINI, fratelli guzzini.com
- HK LIVING, hkliving.com
- HUE TABLE STORIES, huetablestories.com
- ICHENDORF, ichendorfmi.com
- KILNER DISTR. DA PHORM(A), kilnerjar.co.uk - phorma.com
- KNINDUSTRIE, knindustrie.it
- LA BOTTEGA DEL POLLINO, labottegadelpollino.it
- LEAVES CERAMICS, leavesceramics.com
- LENE BJERRE, lenebjerre.com
- LIBRERIA MONTI IN CITTÀ, libridimontagna.net
- MAISONS DU MONDE, maisonsdumonde.com
- MARCATO, marcato.it
- MAXWELL & WILLIAMS DISTR. DA LIVELLARA, livellara.com
- MEPPRA, mepra.it
- PINTINOX, pintinox.com
- POMAX, pomax.com
- RG MANIA, rgmania.com
- RANABA, ranabaceramica.it
- RIESS, fromaustria.com
- RINASCENTE, rinascete.it
- SOCIETY LIMONTA, societylimonta.com
- STEFANO TONIOLO CERAMICHE, facebook.com/tonioloceramiche
- STELTON DISTR. DA MAINO CARLO, stelton.com - mainocarlo.it
- TESCOMA, tescomaonline.com
- THE CONRAN SHOP, theconranshop.com
- TOGNANA, tognana.com
- TOURING CLUB ITALIANO, touringclub.it
- TYPHOON DISTR. DA PHORM(A), phorma.com
- VIRGINIA CASA, virginiacasa.it
- WD LIFESTYLE, wdlifestyle.it
- ZARA HOME, zarahome.com



**AGGIUNGI BURRÈ
ALLA TUA PRIMAVERA.**

*Provarni anche
- senza lattosio -*

Burrè®
Naturalmente Burro

**Prodotto
in Puglia**

Burrè, è un ingrediente straordinario che può trasformare qualsiasi ricetta in un qualcosa di delizioso e ricco di sapore, grazie alla sua bontà e i benefici. Burrè è una fonte naturale di grassi buoni, come l'acido grasso Omega-3, che possono contribuire a una dieta equilibrata, inoltre è ricco di vitamine A, E, K.

Burrè è prodotto naturalmente in Puglia da ARRÈ FORMAGGI | Turi (Ba)



BURROBURRE.IT

 **che svizzeri.**



I Formaggi dalla Svizzera aggiungono valore
allo stare insieme a tavola con gli amici.

SEMPRE QUALCOSA IN PIÙ.



Svizzera. Naturalmente.

Formaggi dalla Svizzera.
www.formaggisvizzeri.it

